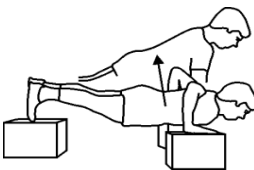



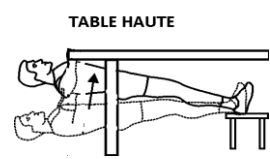
Séance de musculation stato dynamique

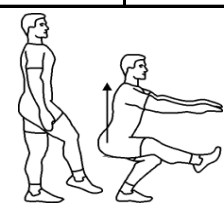
Nom :

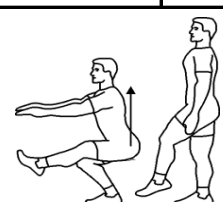
Date :

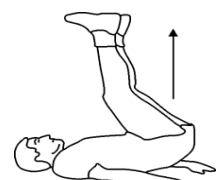
Exercice		Pompes sur chaises	
		Récupération : 30 sec	
	Nb repet	Notes	
Tour 1	6	Faire un stop de 5 sec au milieu toutes les 3 répétitions	
Tour 2	9		
Tour 3	12		
Tour 4	9		
Tour 5	6		

Exercice		Triceps Banc	
		Récupération : 30 sec	
	Nb repet	Notes	
Tour 1	6	Faire un stop de 5 sec au milieu toutes les 3 répétitions	
Tour 2	9		
Tour 3	12		
Tour 4	9		
Tour 5	6		

Exercice		Tirage table	
 TABLE HAUTE		Récupération : 30 sec	
	Nb repet	Notes	
Tour 1	6	Faire un stop de 5 sec au milieu toutes les 3 répétitions	
Tour 2	9		
Tour 3	12		
Tour 4	9		
Tour 5	6		

Exercice		Flexions jambe gauche	
		Récupération : 30 sec	
	Nb repet	Notes	
Tour 1	6	Faire un stop de 5 sec au milieu toutes les 3 répétitions	
Tour 2	9		
Tour 3	12		
Tour 4	9		
Tour 5	6		

Exercice		Flexion jambe droite	
		Récupération : 30 sec	
	Nb repet	Notes	
Tour 1	6	Faire un stop de 5 sec au milieu toutes les 3 répétitions	
Tour 2	9		
Tour 3	12		
Tour 4	9		
Tour 5	6		

Exercice		Abdos	
		Récupération : 30 sec	
	Nb repet	Notes	
Série 1	18	Faire un stop de 5 sec en haut toutes les 6 répétitions	
Série 2	24		
Série 3	30		
Série 4	24		
Série 5	18		

Echainer les ateliers avec 30 sec de récupération, une fois les 6 exercices enchainés, prendre 3 à 5 minutes de récupération et faire 5 tours, à chaque tour le nombre de répétitions change