

Programme full body à réaliser à chaque fois et 2 fois par semaine minimum



Echauffement

Vélo ou elliptique : 10 minutes

Note : en Full Body 2 séries seulement par exercice



Boire beaucoup d'eau

Développé assis ou butter Fly : 2 séries de 10 à 15 répétitions



Ou



Dos tirage nuque ou aux pectoraux : 2 séries de 10 à 12 répétitions



ou



Élévations latérales à la machine : 2 séries de 8 à 10 répétitions



Machine jambes au choix : 2 séries de 10 à 15 répétitions



ou



Machine à biceps ou Larry Scott : 2 séries de 8 à 10 répétitions



Triceps à la poulie haute : 2 séries de 15 répétitions



Machine à abdos ou obliques : 2 séries de 20 répétitions



Ou



Etirements

Exercice : à répéter 4 fois

Debout mains au sol (ou au plus proche) on garde la position 20 à 30 secondes



