



Programme **Super-Set** : 2 jours par semaine

But : Bruler un max de calories, faire fondre la graisse prendre du muscle rapidement

Principe : on choisit 2 ou 3 mouvements que l'on enchaîne sans repos, puis 2 minutes de pause

Et on recommence le set.

Attention il faut avoir une bonne condition physique pour ce genre de programme

Jour 1

Echauffement : vélo 10 mn

Set 1

Développé assis à la machine : 1 série de 10 reps

Dos tirage nuque : 1 série de 8 reps

Abdos a la machine : 1 série de 15 reps

A faire 3 ou 4 fois avec 1 minute de repos à la fin des 3 mouvements

Set 2

Pec dec assis : 1 série de 10 reps

Dos tirage poitrine : 1 série de 8 reps

Biceps à la machine : 1 série de 8 reps

A faire 3 ou 4 fois avec 1 minute de repos à la fin des 3 mouvements

Terminer par 10 minutes de cardio rapide et 5 mn d'étirement

Jour 2

Echauffement : vélo 10 mn

Set 1

Machine cuisses quadriceps : 1 série de 10 reps

Machine cuisses echios : 1 série de 10 reps

Elévations avec ketel/bell : 1 série de 8 reps

A faire 3 ou 4 fois avec 1 minute de repos à la fin des 3 mouvements

Set 2

Elévations épaules à la machine : 1 série de 10 reps

Machine développé épaules assis : 1 série de 10 reps

Triceps à la poulie haute : 1 série de 10 reps

A faire 3 ou 4 fois avec 1 minute de repos à la fin des 3 mouvements

Terminer par 10 minutes de cardio rapide et 5 mn d'étirement

Conseil : boire beaucoup d'eau et forcer sur les protéines le matin au petit dej

