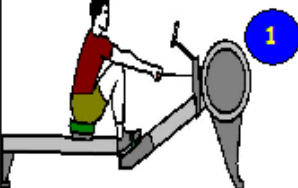



<p>Cycle : Consolidation Durée du Cycle : 3 semaines NB séance : 2 par semaine Durée de la séance : 1h00 Public : Débutant Déterminer la charge maximale par exercice</p>	<p>SEANCE DE RENFORCEMENT MUSCULAIRE SUR MACHINES GUIDEES EN CIRCUIT TRAINING ALTERNE</p>	<p>Rappel règlement : Chaussures de salle et serviette obligatoires, Tenue de sport propre et adaptée.</p>
	<p>Déroulement : Après l'échauffement réalisez le circuit entre 2 et 3 fois et finir par le cardio et les étirements</p>	



Echauffement cardio vasculaire et musculaire : 3 x 500 mètres avec 1 minute de récup. Pensez à vous hydrater



Utilisez l'appareil en configuration traction. Sélectionnez une charge, entre 20 ou 30 kg inférieure à votre poids de corps. Freinez en descente et montez dynamique. Pensez à reposer la charge avant de descendre.
3 x 12 à 15 reps


DORSAUX BICEPS



Développé assis : Réglez la hauteur du siège et adaptez la charge. Gardez le dos bien droit et soufflez sur l'effort.
3 x 12 reps à 40% du RM1

Récupération : 00:15

PECTORAUX TRICEPS




neutral grip

Tirage vertical devant : Prise pronation, écartement des mains largeur épaules, descendre la barre jusqu'aux clavicules, gardez le dos bien droit et soufflez durant l'effort.
3 x 12 reps à 40% du RM1

Récupération : 00:15


DORSAUX BICEPS



Butterfly : Prise marteau, bras allongés sur les côtés en dessous des épaules, amenez les mains vers l'avant puis revenir à la position de départ en retenant la charge. Gardez le dos droit et soufflez durant l'effort.
3 x 12 reps 40% RM1


Récupération : 00:15

PECTORAUX TRICEPS




Presse à cuisses : réglez la charge, utilisez la manette latérale pour descendre le chariot jusqu'à la position de travail. Montez la charge dynamique ralentir en descente.
3 x 30 reps à 40% de RM1

CUISSES



Tirage vertical derrière la nuque : Réglez la hauteur du siège, Prise pronation, écartement largeur supérieure aux épaules, gardez le dos bien droit et soufflez durant l'effort.
3 x 12 reps avec 40% de RM1

DORSAUX BICEPS



Leg extension : Réglez les appuis jbes, le dossier et la charge. Montez la charge dynamique et freinez en descente. Soufflez sur l'effort.
3 x 20 reps avec 40% de RM1

CUISSES

Cardio : 10min à 65 - 75% de la FC max

**5 Etirements proposés
5 x 20 secondes par Exercice et par Côté**

