

<p>Cycle : Initiation Durée du Cycle : 3 semaines NB séance : 2 par semaine Durée de la séance : 1h00 Public : Débutant ou reprise</p>	<p>SEANCE DE RAFFERMISSEMENT MUSCULAIRE SUR MACHINES GUIDÉES EN CIRCUIT TRAINING ALTERNÉ</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 : 10 minutes avec des petites accélérations après 5'.
Pensez à vous hydrater



Utilisez l'appareil en configuration traction. Sélectionnez une charge, entre 15 ou 20 kg inférieure à votre poids de corps. Soufflez sur l'effort, et surtout avant de descendre, bien replacer le repose genoux à la position initiale.

DORSAUX BICEPS



Développé assis : Réglez la hauteur du siège et adaptez la charge. Gardez le dos bien droit et soufflez sur l'effort.

Récupération : 00:15

PECTORAUX TRICEPS



Tirage vertical devant : Réglez la hauteur du siège, adaptez la charge. Prise pronation, écartement des mains largeur épaules, descendre la barre jusqu'aux clavicules, gardez le dos bien droit et soufflez durant l'effort.

Récupération : 00:15

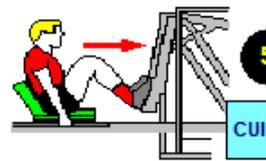
DORSAUX BICEPS



Butterfly : Adaptez la charge et réglez la hauteur du siège, Départ du mouvement sur les côtés prise intermédiaire bras tendus, amenez les mains vers l'avant puis revenez à la position de départ. Gardez le dos droit.

Récupération : 00:15

PECTORAUX - BRAS



Presse à cuisses : réglez la charge, utilisez la manette latérale pour descendre le chariot jusqu'à la position de travail. Placez le dos bien droit et tenir les poignées. Soufflez sur l'effort, ne pas tendre les jambes. Posez la charge!

CUISSES



Tirage vertical derrière la nuque : Réglez la hauteur du siège, adaptez la charge. Prise pronation, écartement largeur supérieure aux épaules, gardez le dos bien droit et soufflez durant l'effort.

DORSAUX BICEPS



Leg extension : Réglez les appuis jbes, le dossier et la charge. Montez la charge dynamique freinez en descente. Soufflez sur l'effort.

CUISSES

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

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

