



<p>Cycle : Progression N1 Durée du Cycle : 3 semaines NB séance : 2 par semaine Durée de la séance : 1h00 Public : Initié Charge : Augmentez de 5% toutes les semaines.</p>	<p align="center">SEANCE DE RENFORCEMENT MUSCULAIRE SUR MACHINES GUIDÉES EN CIRCUIT TRAINING ALTERNE</p> <p>Déroulement : Après l'échauffement réalisez le circuit 3 fois en augmentant la charge et en diminuant les répétitions à chaque séries. Finir avec des gainages et les étirements</p>	<p>Rappel règlement : Chaussures de salle et serviette obligatoires, Tenue de sport propre et adaptée.</p>
--	---	--



Echauffement cardio vasculaire et musculaire : 5 minutes elliptique + 2 x 500 mètres avec 1 minute de récup au rameur.
Pensez à vous hydrater




Utilisez l'appareil en configuration traction. Freinez en descente et montez dynamique. Pensez à reposer la charge avant de descendre.
1 x 15 reps avec 75% de son PC (poids de corps)
1 x 12 reps avec 65% PC
1 x 10 reps avec 50% PC

DORSAUX BICEPS



Développé assis : Réglez la hauteur du siège correctement. Gardez le dos bien droit et soufflez sur l'effort.
Récupération : 00:15
1 x 12 reps à 40% du RM1
1 x 10 reps à 50% du RM1
1 x 8 reps à 55% du RM1

PECTORAUX TRICEPS




Tirage vertical devant : Prise neutre, écartement des mains largeur épaules, descendre la barre jusqu'aux clavicules, gardez le dos bien droit et soufflez durant l'effort.
Récupération : 00:15
1 x 12 reps à 40% du RM1
1 x 10 à 50% de RM1
1 x 8 à 55% de RM1

DORSAUX BICEPS




Butterfly : Prise marteau, Gardez le dos droit et soufflez durant l'effort.
Récupération : 00:15
1 x 12 reps 40% RM1
1 x 10 reps 50% RM1
1 x 8 reps 55% RM1

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.
1 x 15 reps 40% RM1
1 x 12 reps 50% RM1
1 x 10 reps 55% RM1

CUISSES



Tirage vertical derrière la nuque : Réglez la hauteur du siège, Prise pronation, écartement largeur supérieure aux épaules, garder le dos bien droit et souffler durant l'effort.
1 x 12 reps 40% RM1
1 x 10 reps 50% RM1
1 x 8 reps 55% RM1

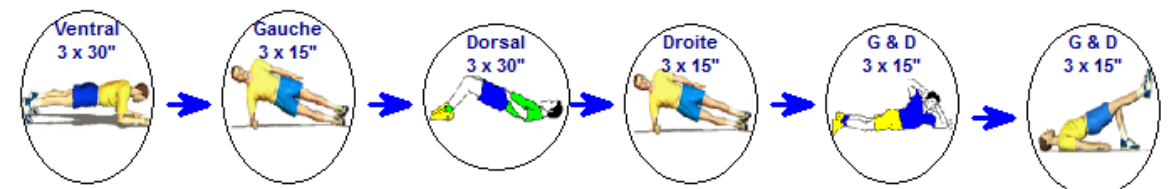
DORSAUX BICEPS



Leg extension : Réglez les appuis jbes, le dossier et la charge. Montez la charge dynamique et freinez en descente. Soufflez sur l'effort.
1 x 12 reps avec 40% de RM1
1 x 10 avec 50% RM1
1 x 8 avec 55% RM1

CUISSES

Circuit gainage : Enchaînez les six mouvements, récupération 30 sec à la fin du circuit. Effectuez trois passages.



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

