

Mobile 1 :

Raffermisssement et perte de poids

Votre fréquence cible doit toujours être comprise entre 50% à 60% de la FC max si vous voulez puiser dans vos réserves. Le travail doit être supérieur à 45minutes sans temps de repos.

FC max =Hommes : $214-(0.8*\text{age})$.

FC max =Femmes : $209-(0.7*\text{age})$.

Exemples de circuits :

1. Fentes alternées, bâton bras tendus en arrière

Fessiers machine(abducteurs)

Adducteur machine (adducteurs)

Abdominaux : relever de bassin.

Abdominaux : Relever de buste.

Obliques : relever d'épaules alternées en croisant.

Cardio : vélo

2. Machines à triceps

Machine à biceps

Abdos

Tirage nuque

Machine à quadriceps

Machine à ischios

Machine à adducteurs

Vélo

les 3 premières séances	De la séance 4 à 6 (ou plus)
<ol style="list-style-type: none">1. 40 droites+gauches alternés2. 20 répétitions3. 20 répétitions4. 20 répétitions de chaque exercice5. 3 min	<ol style="list-style-type: none">1. 40 droites+gauches alternés2. 20 répétitions3. 20 répétitions4. 20 répétitions de chaque exercice5. 5 min
4 X le circuit	6 X le circuit