

SEANCE



Athlète : DAVIDSON JOHN
Titre : Perte de poids
Suivi par : Coach Neb
Objectifs : Perdre 3 kg
Durée : 2 mois



Le 07/04/2009

Observations : Régularité obligatoire

	Exercice	Muscles	Sér.	Réps	Chg (Kg)	Récup.	N°.mc
1	MACHINE ELLIPTIQUE, BRAS EN MOUVEMENT	Cardio-training					C001
2	ABDOMINAUX OBLIQUES AVEC MEDICINE BALL	Abdominaux (grands droits)					
3	ÉLEVATION FESSIERS (POSITION DORSALE)	Jambes (quadriceps, ischi)					
4	ROWING 45° AVEC ÉLASTIQUE AU PIED	Dos (grand dorsal, trapèz)					
5	ETIREMENT VERTICAL POINTE DES PIEDS	Relaxation/Pilates					
6	ETIREMENT ÉPAULES DOS	Relaxation/Pilates					
7	PILATES : DÉPART ASSIS	Relaxation/Pilates					
8	SEMAINE IMPAIRE						
9	VÉLO SPINNING	Cardio-training					
10	ÉLEVATION LATÉRALE AVEC ÉLASTIQUE CROISÉ	Epaules (deltoïde antérieu)					
11	ABDOMINAUX AU SOL AVEC MEDICINE BALL	Abdominaux (grands droits)					
12	BOD-SQUAT	Jambes (quadriceps, ischi)					
13	EXTENSION DORSALE (POULIE BASSE)	Dos (grand dorsal, trapèz)					
14	NAGE AU SOL (ÉPAULES FESSIERS)	Divers					
15	CONTRACTION DES MOLLETS EN APPUI SUR BALLON	Thérapeutique					
16	ÉLONGATION AU SOL AVEC ÉLASTIQUE	Stretching (assouplisseme)					
17	SEMAINE PAIRE						