

PROGRAMME D'ENTRAINEMENT MIXTE



TOTAL FORCE GYM

PROGRAMME D'ESSAI



NOS METHODES
EFFICACITÉ
&
RESULTATS

Contactez-nous pour un programme sur-mesure



TOTAL FORCE GYM

PROGRAMME D'ESSAI

Ordre	Exercice	Series	Répétitions	Tempo
A.1	Tractions en supination	4	8-10	4010
A.2	Développé Couché Barre	4	8-10	4010
B.1	Curl biceps Haltères assis droit	4	8-10	4010
B.2	Développé Incliné haltères	4	8-10	4010
C.1	Dips, barres parallèles	4	8-10	4010
C.2	Flys Pectoraux (écartés haltères)	4	12-15	4010
D	Vélo, intervalles	répéter 10x -->	30sec sprint	1min récup active (rythme normal)

CONSIGNES & RECOMMANDATIONS

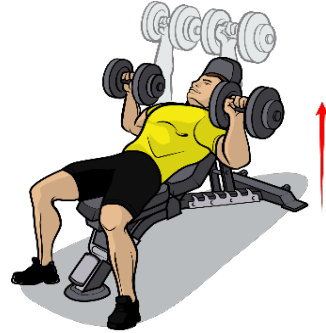
1. Prenez note des poids que vous utilisez et **cherchez à améliorer vos scores**
2. Pauses : visez 60-90 secondes de pause **entre chaque série.**

TOTAL FORCE GYM

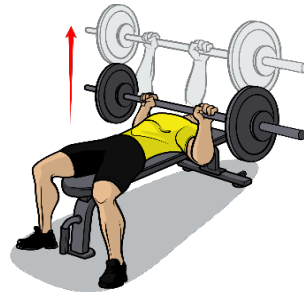
VOTRE ENTRAINEMENT EN IMAGES

Pour les exercices plus complexes

DÉVELOPPÉ INCLINÉ HALTÈRES



DÉVELOPPÉ COUCHÉ BARRE



FLYS PECTORAUX

