

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	Séries	Répétitions	Tempo
A.1	Squat barre libre	3	12-15	4010
A.2	Développé Couché Barre	3	12-15	4010
B.1	Soulevé de terre	3	12-15	4010
B.2	Développé épaules haltères	3	12-15	4010
C.1	Leg extension	3	12-15	3010
C.2	Gainage	3	60 secondes	N/A

CONSIGNES & RECOMMANDATIONS

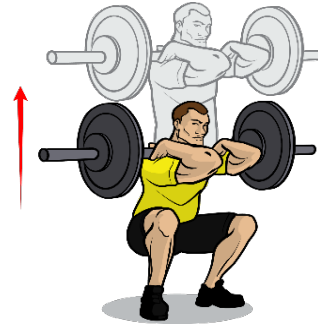
1. Prenez note des poids que vous utilisez et **cherchez à améliorer vos scores**
2. Pauses : visez 60 secondes de pause **entre chaque série, au maximum.**

TOTAL FORCE GYM

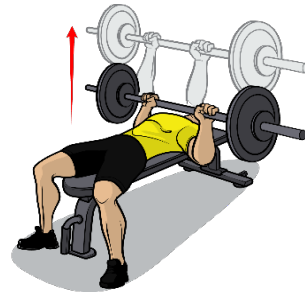
VOTRE ENTRAINEMENT EN IMAGES

Pour les exercices plus complexes

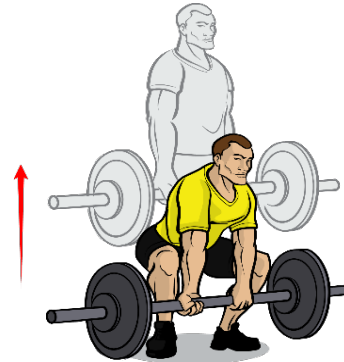
Squat (sans la barre)



DÉVELOPPÉ COUCHÉ BARRE



SOULÉVÉ DE TERRE



DÉVELOPPÉ ÉPAULES HALTÈRES



