

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	Squat au poids du corps	3	12-15	4010
A.2	Développé Couché Barre	3	12-15	4010
B.1	Extensions de bassin	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

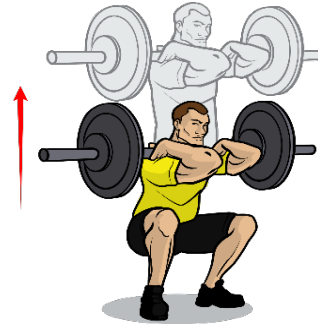
CONSIGNES & RECOMMANDATIONS

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.**

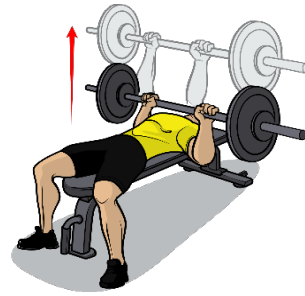
TOTAL FORCE GYM

VOTRE ENTRAINEMENT EN IMAGES
Pour les exercices plus complexes

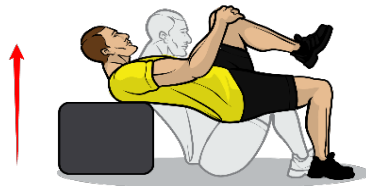
Squat (sans la barre)



DÉVELOPPÉ COUCHÉ BARRE



EXTENSIONS DE BASSIN



DÉVELOPPÉ ÉPAULES HALTÈRES



