

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 barre libre	4	10-12	4010
A.2	Développé Couché Barre	4	10-12	4010
B.1	Soulevé de terre	4	10-12	4010
B.2	Développé épaules haltères	4	10-12	4010
C.1	Leg extension	4	25-35	2121
C.2	Développé incliné haltères	4	10-12	N/A
D	Vélo (Spinning ou Extérieur)	20min	70% de vos capacités	70-90RPM

## CONSIGNES & RECOMMANDATIONS

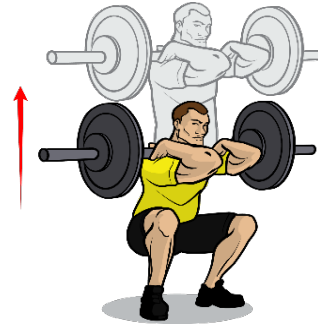
1. Prenez note des poids que vous utilisez et **cherchez à améliorer vos scores**
2. Pauses : visez 60-90 secondes de pause **entre chaque série.**

# TOTAL FORCE GYM

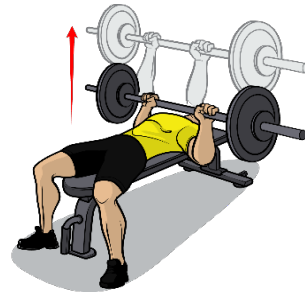
VOTRE ENTRAINEMENT EN IMAGES

*Pour les exercices plus complexes*

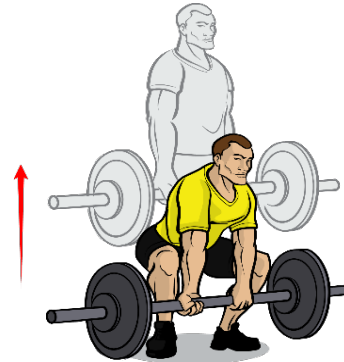
Squat (sans la barre)



DÉVELOPPÉ COUCHÉ BARRE



SOULÉVÉ DE TERRE



DÉVELOPPÉ ÉPAULES HALTÈRES





