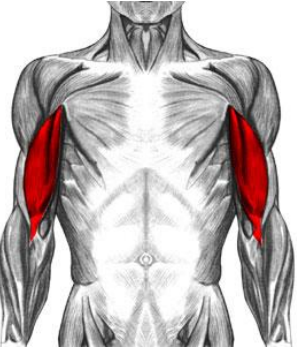

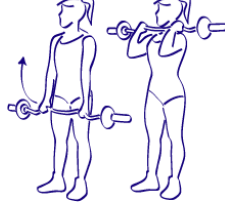




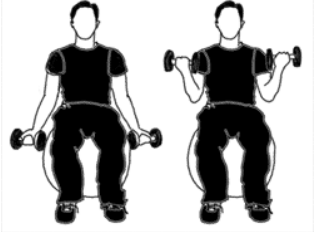



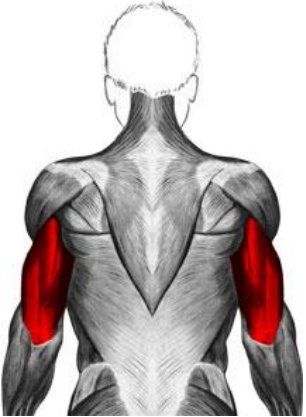

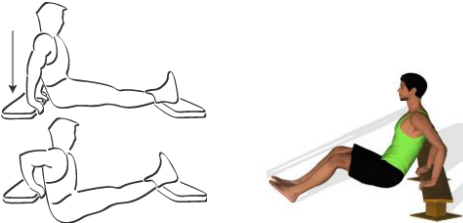

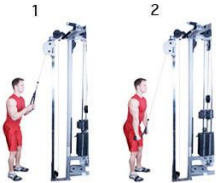


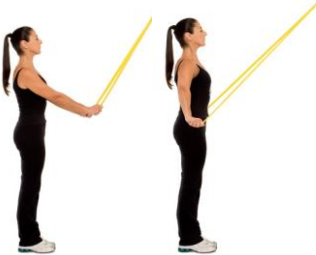


Membre Supérieur – BICEPS Brachial et Biceps Antérieur

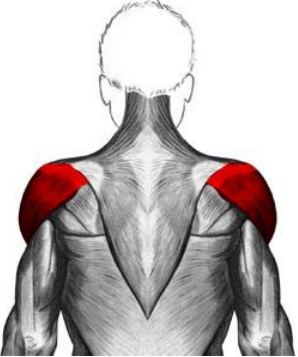



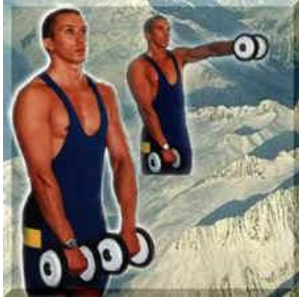
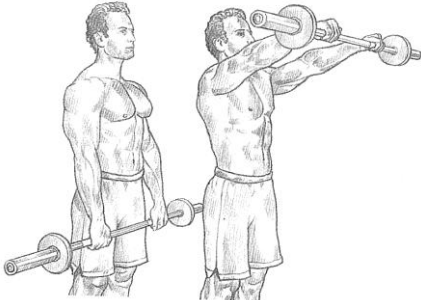


Localisation	Mouvements et Ateliers du Circuit	Machine, haltères, Barres	Swissball, élastique, MB	Gainage
<p data-bbox="210 229 474 258">Bras face antérieure</p> 	<p data-bbox="533 268 965 338">CURL (Fermeture des avant-bras sur les bras)</p>  <p data-bbox="631 778 860 849">MACHINE BICEPS Atelier N°2</p>	 <p data-bbox="994 399 1379 545">Assis ou debout ou contre un mur 1 ou 2 haltères 1 barre</p>   <p data-bbox="1191 833 1205 849">1</p>  <p data-bbox="1191 1015 1205 1031">2</p> 	   <p data-bbox="1473 900 1487 916">1</p>  <p data-bbox="1473 1043 1487 1059">2</p>	

Membre Supérieur – Triceps

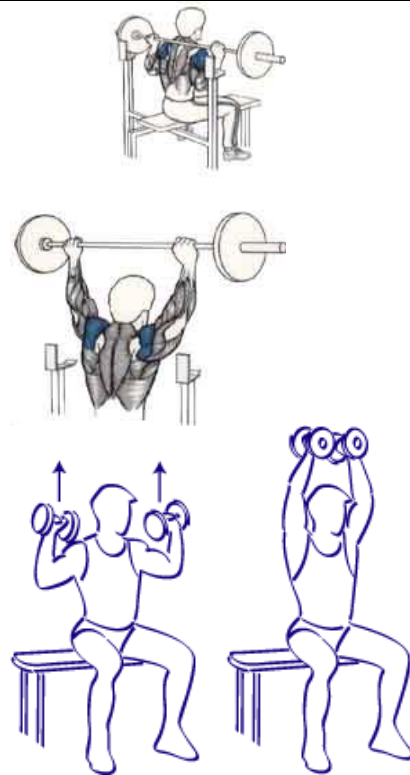
Localisation	Mouvements et Ateliers du Circuit	Machine, haltères, Barres	Swissball, élastique, MB	Gainage
<p>Bras face postérieure</p> 	<p>DIPS (Flexion Extension des bras)</p>	 <p>Dips assistés</p>  <p>Mini DIPS (1 banc = facile, 2 bancs = Difficile)</p>		
	<p>TIRAGES (Extension des avant-bras)</p>  <p>TIRAGE DEBOUT Poulie haute Atelier N°4</p>	 <p>Tirages assis 2 haltères Ou Tirage assis 1 haltère pour plus fixer le coude.</p>  <p>Tirage debout</p>	 <p>ELASTIQUE Tirage Debout Elastique Haute</p>	

		<p>Poulie basse</p>  <p>Tirage Allongé (Barre Carrée)</p>	 <p>Tirage Debout Elastique basse</p>	
	<p>Extension du bras tendu vers l'arrière</p>	 <p>Sur BANC, 1 Haltère</p>	 <p>SWISSBALL Extension Allongé</p> <p>SWISSBALL Extension Assis 1 ou 2 bras.</p>	

Membre Supérieur. – Deltoïdes

Localisation	Mouvements et Ateliers du Circuit	Machine, haltères, Barres	Swissball, élastique, MB	Gainage
<p data-bbox="286 228 392 256">Epaules</p> 	<p data-bbox="521 268 772 336">Relevés bras tendu devant et de coté</p> <p data-bbox="521 384 772 453">(+ Trapèze + Grand Dorsal)</p>   <p data-bbox="562 815 734 844">Atelier N° 12</p>	   <p data-bbox="815 986 1400 1054">Relevé Facial, Assis ou debout (appui au mur ou pas), 1 barre ou 1 haltère ou 2 haltères</p> <p data-bbox="815 1102 1400 1171">Relevé Latéral, Assis ou debout (appui au mur ou pas)</p>	 <p data-bbox="1469 635 1877 703">SWISSBALL relevé Facial (ou/et latéral) assis</p>  <p data-bbox="1469 986 1877 1054">SWISSBALL relevé Facial (ou/et latéral) Couché</p>	

Développé Nuque



Développé Nuque Assis (Barre ou 2 haltères)

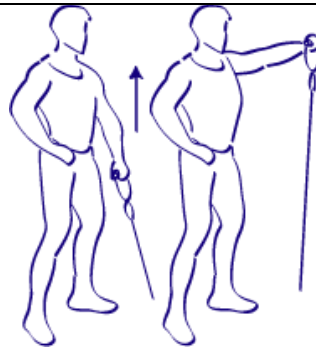


SWISSBALL Assis Développé Nuque
2 haltères

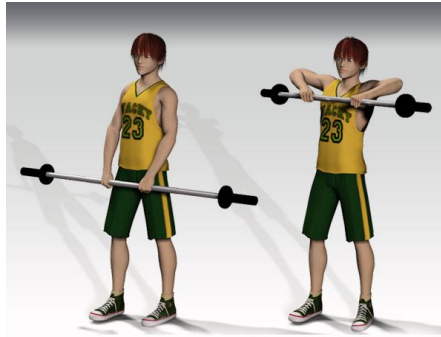


ELASTIQUE Développé nuque

Tirages



Tirage Poulie Basse



Tirage Menton (+ Trapèze)

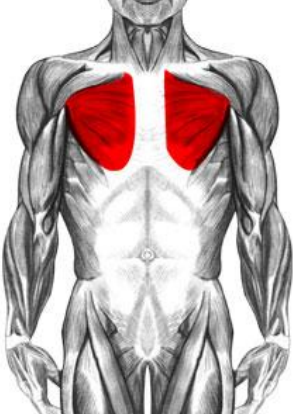
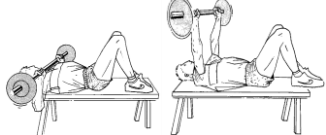


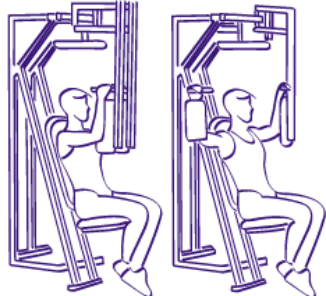








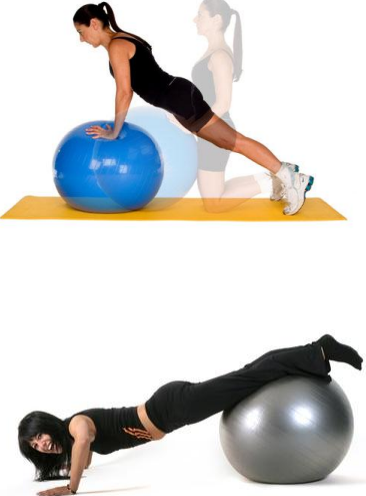
(+Biceps+Trapèze)




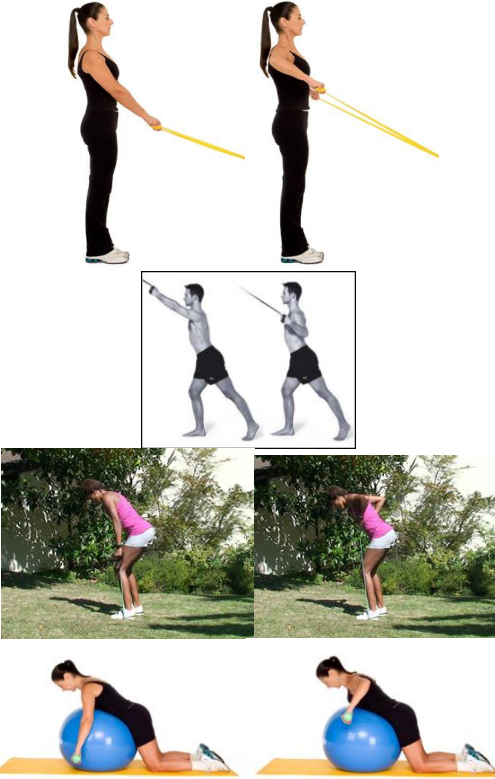
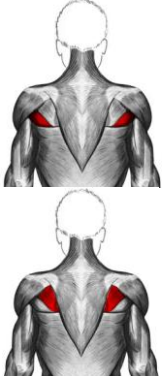

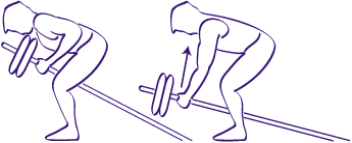

(+ Trapèze)

Membre Tronc – Pectoraux

Localisation	Mouvements et Ateliers du Circuit	Machine, haltères, Barres	Swissball, élastique, MB	Gainage
 <p>Haut du Tronc Face avant</p>	<p>DEVELOPPE COUCHE (Fermeture Ouverture des bras devant la poitrine)</p>  <p>DEVELOPPE COUCHE Atelier N° 13 (Pectoraux et partie médiane et avant du deltoïde + Triceps)</p>		 <p>SWISSBALL (+Dorsaux+Fessiers+Ischios)</p>  <p>ELASTIQUE (+Abdo+Dorsaux)</p>	
	<p>ECARTES LATERAUX (Fermeture des bras devant)</p>  <p>Butterfly Atelier N°14 (Pectoraux partie médiane +Grand et petit et deltoïde)</p>	 <p>Ecartés latéraux Couché 2 haltères</p>	 <p>SWISSBALL (+ Dorsaux+Fessiers+Ischios)</p>  <p>ELASTIQUE</p>	

	<p>PULL OVER</p>			
	<p>POMPES</p>			

Membre TRONC. – Dorsaux

Localisation	Mouvements et Ateliers du Circuit	Machine, haltères, Barres	Swissball, élastique, MB	Gainage
<p>Haut du Tronc Face arrière</p>	<p>ROWING SCIE (Traction un bras buste horizontal avec banc)</p>			
<p>Petit et Grand Rond</p> 	 <p>Rowing assis A l'atelier N° 10</p>	 <p>TIRAGE en PLANCHE AVANT d'une barre.</p>		

**ECARTES LATÉRAUX
VENTRAL**



SWISSBALL Oiseau

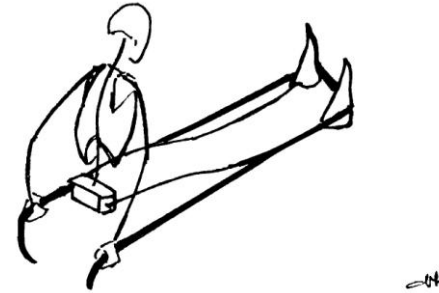
Grand Dorsal



Tirage Dorsaux

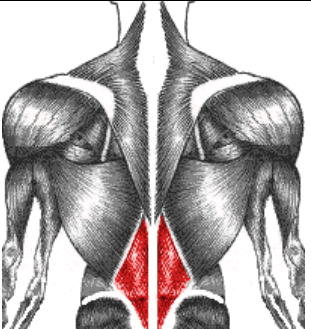

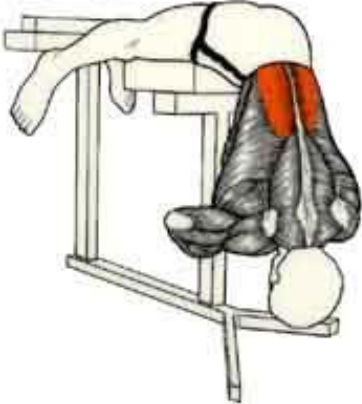






**Tirage Poitrine poulie
Haute
Atelier N° 11**

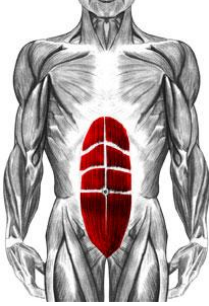

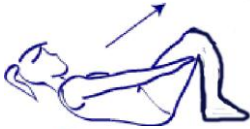





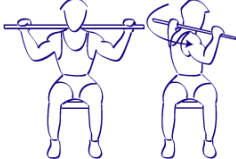
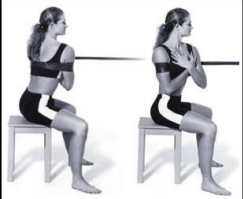
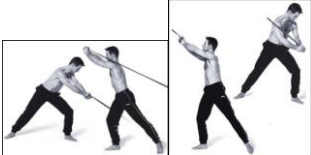


(+Deltoïde post)




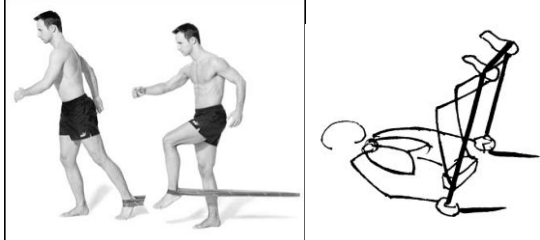
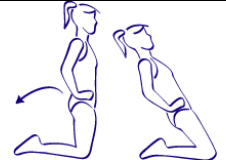
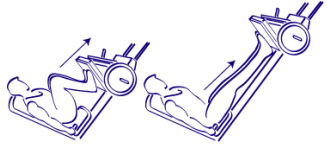



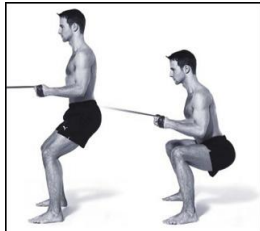


Membre TRONC. – Lomaires

Localisation	Mouvements et Ateliers du Circuit	Machine, haltères, Barres	Swissball, élastique, MB	Gainage
 <p data-bbox="212 603 472 671">Bas du TRONC Face arrière</p>	<p data-bbox="622 272 837 304">Relevé de Buste</p>   <p data-bbox="600 991 864 1059">BANC à LOMBAIRES A l'atelier N°3</p>			  

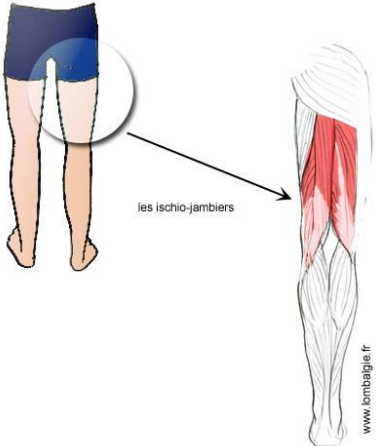
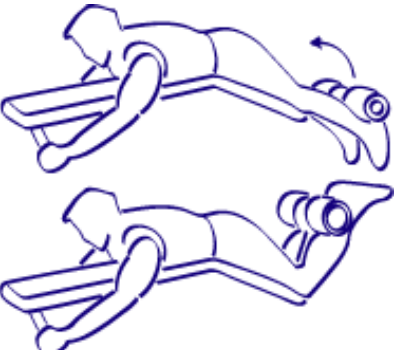

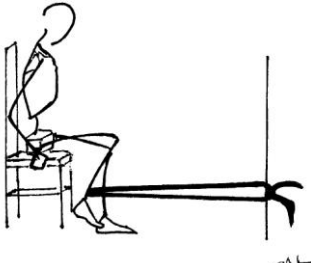

Membre TRONC. – Abdominaux

Localisation	Mouvements et Ateliers du Circuit	Machine, haltères, Barres	Swissball, élastique, MB	Gainage
<p>Grands droits</p> 	<p>CRUNCH Droit</p>  <p>ABDOMINAUX A l'atelier N° 1</p>		 	
	<p>CRUNCH Oblique (Inclinaison de la taille)</p>	 <p>Aller toucher les talons</p>  <p>Crunch Oblique</p>	 	
	<p>Rotation de la taille</p>	 <p>Bâton ou barre</p>	  <p>Rotation Elastique Haut ou Bas</p>	





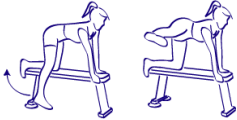


Membre INFÉRIEUR – Quadriceps

Localisation	Mouvements et Ateliers du Circuit	Machine, haltères, Barres	Swissball, élastique, MB	Gainage
 <p>Haut de Cuisse Face avant</p>	<p>LEG CURL (Extension de la Jambe)</p>  <p>Leg Curl / Extension Atelier N° 8</p>		 <p>Leg Curl extension SWISS Ball ou Elastique</p>  <p>ELASTIQUE (+Abdominaux)</p>	 <p>Gainage à genou</p>
	<p>POUSSEE (Fermeture ouverture Cuisse sur Buste)</p>  <p>Presse inclinée Atelier N° 9 (Quadriceps (pieds bas) Et Grands fessiers (pieds haut))</p>	 <p>1/3 de SQUAT haltère</p>  <p>1/3 de SQUAT barre</p>	 <p>Step</p>  <p>Squat Elastique</p>	 <p>La Chaise</p> 

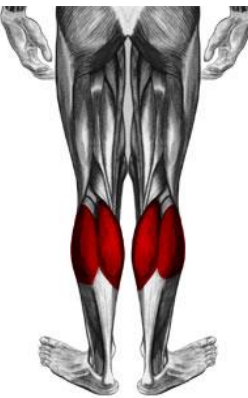
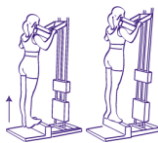
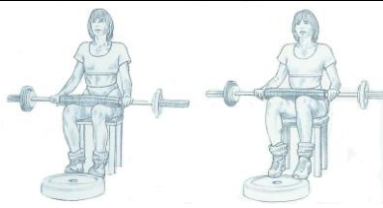


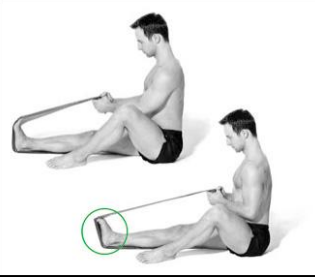
Membre INFÉRIEUR – Ischio-Jambiers

Localisation	Mouvements et Ateliers du Circuit	Machine, haltères, Barres	Swissball, élastique, MB	Gainage
 <p>Haut de Cuisse face arrière</p>	<p>LEG CURL COUCHE (Fermeture Jambe sur Cuisse)</p>  <p>Leg Curl Couché Atelier N°7</p>		 <p>Elastique</p> 	 <p>Relevés alternatif des Jambes (+ Dorsaux + fessiers)</p>


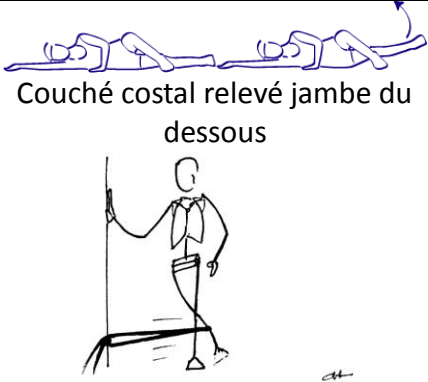
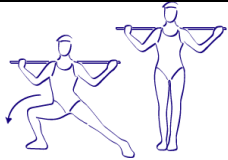
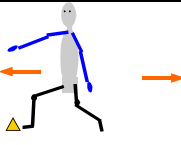


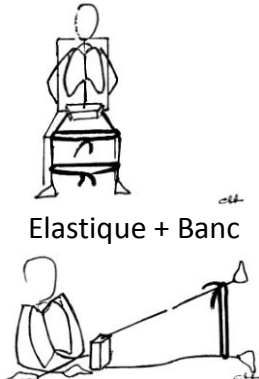
Membre INFÉRIEUR – Fessiers

Localisation	Mouvements	Machine, haltères, Barres	Swissball, élastique, MB	Gainage
 <p>Haut dessus de la Cuisse Face arrière</p>	<p>Relevé de position FENTE Avant</p>	 <p>FENTE avec Barre (+ quadriceps + ischios- jambiers)</p>	 <p>SWISS Ball + Haltère</p>	
	<p>Extension arrière de la cuisse + Jambe tendue</p>  <p>Machine à Fessier et Abducteurs Atelier N° 6</p>	 <p>RELEVÉ de JAMBE 4 appuis au sol. Costal et arrière</p> 	 <p>SWISSBALL</p>  <p>Elastique</p>	

Membre INFÉRIEUR – Mollets

Localisation	Mouvements et Ateliers du Circuit	Machine, haltères, Barres	Swissball, élastique, MB	Gainage
<p data-bbox="235 231 481 263">Jambe Face arrière</p> 	<p data-bbox="660 231 795 263">Extension</p>  <p data-bbox="593 438 862 518">EXTENSION DEBOUT Atelier N° 5</p>	 <p data-bbox="929 391 1310 470">RELEVÉ GENOUS ASSIS avec poids sur planche.</p>  <p data-bbox="929 965 1310 1045">Circuit stato-dynamique et pliométrique pour les jambe</p>	 <p data-bbox="1344 502 1680 582">Extensions pointe de pied ELASTIQUE</p> 	

Membre INFÉRIEUR – ABducteurs et ADducteurs

Localisation	Mouvements et Ateliers du Circuit	Machine, haltères, Barres	Swissball, élastique, MB	Gainage
Adducteurs	Fermeture des cuisses	 <p>Machine</p>	 <p>Couché costal relevé jambe du dessous</p> <p>Elastique</p>	
	Fentes latérales	 <p>Inclinaison latérale bâton</p>	 <p>Pas de Patineur entre 2 plots (+fessiers)</p>	
Abducteurs	Ouvertures des Cuisses	 <p>Machine</p>	 <p>Ecarté latéral de jambe au mur</p>  <p>Elastique + Banc</p>	

Mes exercices Séance n°6

Localisation	Mouvements	Machine, haltères, Barres	Swissball, élastique, MB	Gainage