

Nom		Prénom												Classe															
		Séance n°				Séance n°				Séance n°				Séance n°				Séance n°				Séance n°							
Ceinture Pelvienne		Ch	Rep	Sér	R'	Ch	Rep	Sér	R'																				
Lombaires tronc sur plinth																													
Gainage sur coudes																													
Lombaires jambes sur banc																													
Obliques en équilibre fessier																													
Lombaires « superman																													
Abdos obliques aux espaliers																													
Développé-couché		Max :																											
Pompes mains serrées																													
dibs																													
Écartés sur banc																													
Extensions bras avec haltères																													
Pull-over																													
Tirage		Max :																											
Tractions																													
Biceps																													
Battements d'ailes																													
Développé nuque																													
traction machine																													
Squatt		Max :																											
Dossier sans chaise																													
Descente sur une jambe																													
Impulsion départ assis sur banc																													
Impulsion une jambe sur banc																													
Squatt presse																													

(Ch) = Charge

(Rep) = Nbre de répétitions

(Sér) = Nbre de séries

(R') = Temps de récupération