

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'	Ch	Rep	Sér	R'	Ch	Rep	Sér	R'	Ch	Rep	Sér	R'	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