



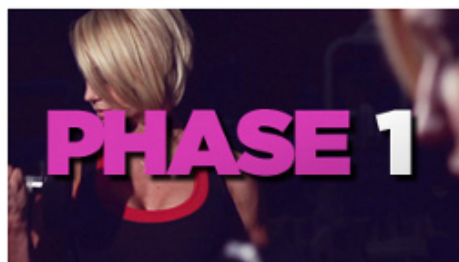
JAMIE EASON'S LIVEFIT

12 SEMAINES DE PROGRAMME

**Modelez le corps
que vous avez toujours voulu
en 12 semaines !**



3 PHASES DE 4 SEMAINES : PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT & PLANNING D'ALIMENTATION



PHASE 1

Début de la transformation en s'entraînant avec des charges et en prenant de bonnes habitudes alimentaires



PHASE 2

Ajout du cardio et réduction des glucides pour sculpter le muscle et faire fondre la masse graisseuse



PHASE 3

Intensification de l'entraînement, HIIT et sursets, apport cyclique des glucides et définition finale de votre nouveau corps !

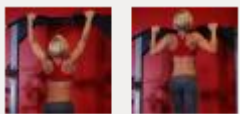

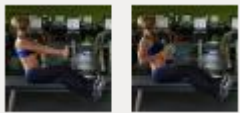



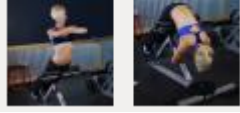
ENTRAÎNEMENT – PHASE 2



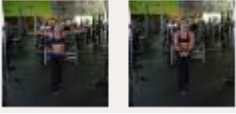

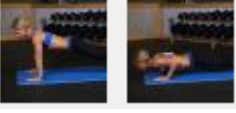

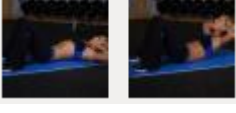


Voici le récapitulatif des 4 semaines d'entraînement de la deuxième phase du programme :

Semaine 5	Jour 29	Jour 30	Jour 31	Jour 32	Jour 33	Jour 34	Jour 35
	Dos + Cardio	Pecs, Abdos + Cardio	Jambes	Bras, Abdos + Cardio	Épaules + Cardio	Jambes	Repos
Semaine 6	Jour 36	Jour 37	Jour 38	Jour 39	Jour 40	Jour 41	Jour 42
	Dos + Cardio	Pecs, Abdos + Cardio	Jambes	Bras, Abdos + Cardio	Épaules + Cardio	Jambes	Repos
Semaine 7	Jour 43	Jour 44	Jour 45	Jour 46	Jour 47	Jour 48	Jour 49
	Bras, Abdos + Cardio	Jambes	Pecs, Abdos + Cardio	Épaules	Jambes	Dos + Cardio	Repos
Semaine 8	Jour 50	Jour 51	Jour 52	Jour 53	Jour 54	Jour 55	Jour 56
	Bras, Abdos + Cardio	Jambes	Pecs, Abdos + Cardio	Épaules	Jambes	Dos + Cardio	Repos

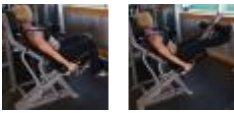
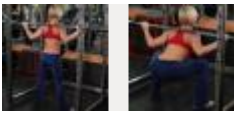
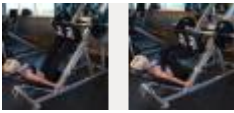

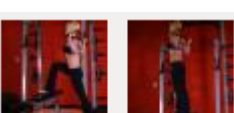

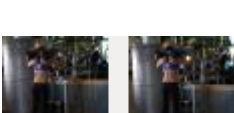

Souvenez-vous : ne sacrifiez pas la sécurité au bénéfice de la charge. Récupérez suffisamment entre les séries et utilisez une charge correspondant environ à 85 % de votre max. Pour les exercices en superset, vous devez enchaîner successivement sans temps de repos, les 2 exercices.

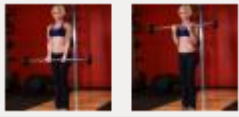

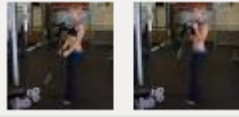
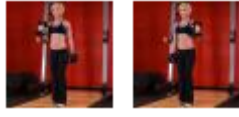
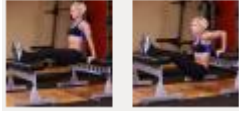

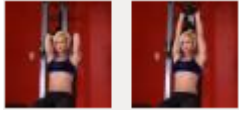




Exemple : Pour le superset A, vous allez effectuer 8 répétitions du premier exercice, puis immédiatement enchaîner par 8 répétitions du second exercice. Prenez ensuite votre temps de repos, puis recommencez l'enchaînement des 2 exercices. Et cela 3 fois au total (ce qui vous fait bien un total de 3 séries de 8 répétitions pour chaque exercice).



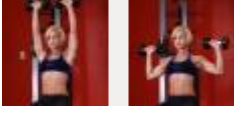


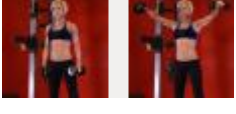

EXO N°1		<u>Tractions</u> 3 x 10
EXO N°2		<u>[Superset A]</u> <u>Rowing barre</u> 3 x 8
EXO N°3		<u>[Superset A]</u> <u>Tirage horizontal</u> 3 x 8
EXO N°4		<u>Tirage vertical poulie prise large</u> 3 x 10
EXO N°5		<u>Rowing haltère alterné</u> 3 x 8
EXO N°6		<u>Tirage vertical machine</u> 3 x 10
EXO N°7		<u>Extension des lombaires</u> 3 x 8
EXO N°8	Vélo elliptique, Tapis de course, Stepper...	30 min (intensité modérée)


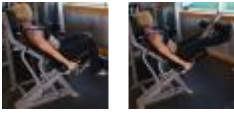


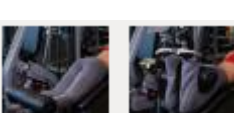

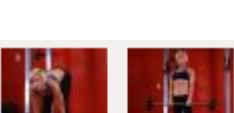
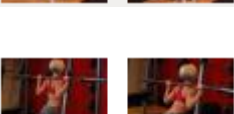



EXO N°1		<u>Développé couché barre prise large</u> 3 x 8
EXO N°2		<u>Pompes</u> 3 x 15
EXO N°3		<u>Ecarté à la poulie</u> 3 x 10
EXO N°4		<u>Développé incliné à la machine</u> 3 x 10
EXO N°5		<u>Pompes améliorées</u> 3 x 10
EXO N°6		<i>[Superset A]</i> <u>Couteau suisse</u> 3 x 20
EXO N°7		<i>[Superset A]</i> <u>Crunch</u> 3 x 20
EXO N°8		<u>Relevé de jambes</u> 3 x 10
EXO N°9		<u>Cable crunch</u> 3 x 10
EXO N°10	Vélo elliptique, Tapis de course, Stepper...	30 min (intensité modérée)

Aujourd'hui nous allons introduire les séries à l'échec. Rappelez-vous : 1 série à l'échec c'est aller au delà du nombre de répétitions prévu, jusqu'à ce qu'il soit impossible d'effectuer une autre répétition.

EXO N°1		<u>Leg extensions</u> 2 x 30 (séries d'échauffement)
EXO N°2		<u>Squat sumo</u> 2 x 15 2 x échec
EXO N°3		<u>Presse à cuisses</u> 4 x 8
EXO N°4		<u>Fentes avant barre en mouvement</u> 3 x 20
EXO N°5		<u>Steps avec barre</u> 3 x 10
EXO N°6		<u>Squat 1 haltère</u> 3 x 15
EXO N°7		<u>Mollets debout</u> 2 x 20 1 x échec
EXO N°8		<u>Mollets à la presse</u> 2 x 20 1 x échec

EXO N°1		<u>Curl barre</u> 3 x 10
EXO N°2		<i>[Superset A]</i> <u>Curl à la poulie haute</u> 3 x 10
EXO N°3		<i>[Superset A]</i> <u>Curl à la poulie basse corde</u> 3 x 10
EXO N°4		<u>Curl haltères alterné prise marteau</u> 3 x 10
EXO N°5		<u>Dips banc</u> 3 x 15
EXO N°6		<u>Barre au front</u> 3 x 10
EXO N°7		<u>Triceps presse</u> 3 x 10
EXO N°8		<u>Extensions triceps à la poulie basse corde</u> 3 x 10
EXO N°9		<u>Air bike</u> 3 x 25
EXO N°10		<u>Jackknife</u> 3 x 10
EXO N°11		<u>Relevé de jambes suspendu</u> 3 x 10
EXO N°12	Vélo elliptique...	30 min (intensité modérée)

EXO N°1		<u>Développé militaire machine</u> 3 x 10
EXO N°2		<u>[Superset A]</u> <u>Soulevé menton aux haltères</u> 3 x 10
EXO N°3		<u>[Superset A]</u> <u>Développé militaire haltères assis</u> 3 x 10
EXO N°4		<u>Élévations frontales au banc incliné</u> 3 x 10
EXO N°5		<u>Élévations latérales à la poulie</u> 3 x 10
EXO N°6		<u>Élévations latérales haltères</u> 3 x 10
EXO N°7		<u>Élévations latérales assis</u> 3 x 10
EXO N°8	Vélo elliptique, Tapis de course, Stepper...	30 min (intensité modérée)

EXO N°1		<u>[Superset A]</u> <u>Machine ischios</u> 3 x 10
EXO N°2		<u>[Superset A]</u> <u>Leg extensions</u> 3 x 10
EXO N°3		<u>[Superset B]</u> <u>Fentes avant barre en mouvement</u> 3 x 20
EXO N°4		<u>[Superset B]</u> <u>Machine abducteurs</u> 3 x 20
EXO N°5		<u>[Superset C]</u> <u>Machine ischios allongé</u> 3 x 15
EXO N°6		<u>[Superset C]</u> <u>Machine adducteurs</u> 3 x 15
EXO N°7		<u>Soulevé de terre jambes tendues</u> 3 x 10
EXO N°8		<u>Squat barre 1 jambe</u> 3 x 10
EXO N°9		<u>Presse à cuisses</u> 1 x échec
EXO N°10		<u>Mollets assis</u> 3 x 20
EXO N°11		<u>Mollets debout</u> 3 x 20

Enfin notre jour de repos bien mérité !

Parlons maintenant des graisses, et plus particulièrement des graisses alimentaires : les lipides. Il est important de comprendre qu'il existe des « bon » lipides, qui sont d'ailleurs indispensables pour notre corps et donc incontournables dans une bonne alimentation. Les bons lipides sont utilisés pour l'énergie, le développement cellulaire, l'absorption de certaines vitamines...



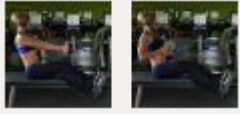

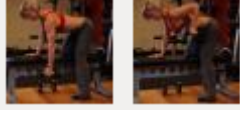


On retrouve les bons lipides dans les aliments tels que l'huile d'olive, les légumes et le poisson. A l'inverse évitez la mal-bouffe comme les fast-food, qui contiennent des mauvais lipides !



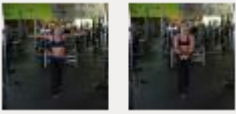

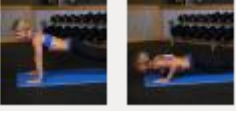

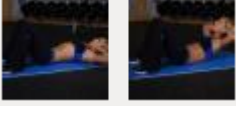


Quelques astuces :

- Remplacez les chips par des noix ou amandes (non salés).
- Remplacez les sauces toutes faites par un filet de vinaigre et d'huile d'olive extra vierge sur vos salades.

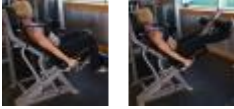

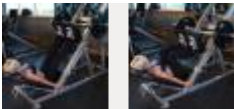

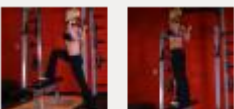

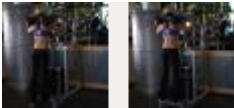
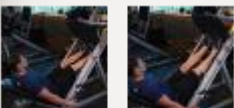
Pour les exercices en superset, vous devez enchaîner successivement sans temps de repos, les 2 exercices.

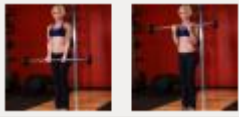

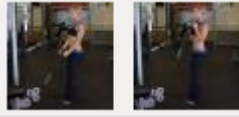
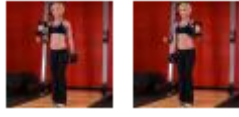
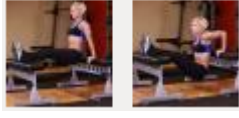

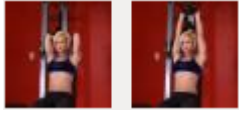




Exemple : Pour le superset A, vous allez effectuer 8 répétitions du premier exercice, puis immédiatement enchaîner par 8 répétitions du second exercice. Prenez ensuite votre temps de repos, puis recommencez l'enchaînement des 2 exercices. Et cela 3 fois au total (ce qui vous fait bien un total de 3 séries de 8 répétitions pour chaque exercice).



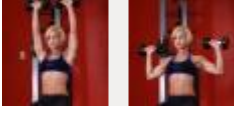


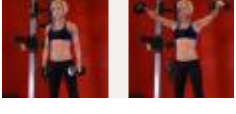

EXO N°1		<u>Tractions</u> 3 x 10
EXO N°2		<u>[Superset A] Rowing barre</u> 3 x 8
EXO N°3		<u>[Superset A] Tirage horizontal</u> 3 x 8
EXO N°4		<u>Tirage vertical poulie prise large</u> 3 x 10
EXO N°5		<u>Rowing haltère alterné</u> 3 x 8
EXO N°6		<u>Tirage vertical machine</u> 3 x 10
EXO N°7		<u>Extension des lombaires</u> 3 x 8
EXO N°8	Vélo elliptique, Tapis de course, Stepper...	30 min (intensité modérée)





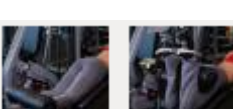

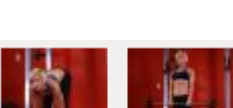
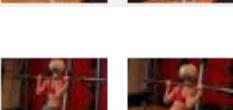



EXO N°1		<u>Développé couché barre prise large</u> 3 x 8
EXO N°2		<u>Pompes</u> 3 x 15
EXO N°3		<u>Ecarté à la poulie</u> 3 x 10
EXO N°4		<u>Développé incliné à la machine</u> 3 x 10
EXO N°5		<u>Pompes améliorées</u> 3 x 10
EXO N°6		<i>[Superset A]</i> <u>Couteau suisse</u> 3 x 20
EXO N°7		<i>[Superset A]</i> <u>Crunch</u> 3 x 20
EXO N°8		<u>Relevé de jambes</u> 3 x 10
EXO N°9		<u>Cable crunch</u> 3 x 10
EXO N°10	Vélo elliptique, Tapis de course, Stepper...	30 min (intensité modérée)

Aujourd'hui nous allons introduire les séries à l'échec. Rappelez-vous : 1 série à l'échec c'est aller au delà du nombre de répétitions prévu, jusqu'à ce qu'il soit impossible d'effectuer une autre répétition.

EXO N°1		<u>Leg extensions</u> 2 x 30 (séries d'échauffement)
EXO N°2		<u>Squat sumo</u> 2 x 15 2 x échec
EXO N°3		<u>Presse à cuisses</u> 4 x 8
EXO N°4		<u>Fentes avant barre en mouvement</u> 3 x 20
EXO N°5		<u>Steps avec barre</u> 3 x 10
EXO N°6		<u>Squat 1 haltère</u> 3 x 15
EXO N°7		<u>Mollets debout</u> 2 x 20 1 x échec
EXO N°8		<u>Mollets à la presse</u> 2 x 20 1 x échec

EXO N°1		<u>Curl barre</u> 3 x 10
EXO N°2		<i>[Superset A]</i> <u>Curl à la poulie haute</u> 3 x 10
EXO N°3		<i>[Superset A]</i> <u>Curl à la poulie basse corde</u> 3 x 10
EXO N°4		<u>Curl haltères alterné prise marteau</u> 3 x 10
EXO N°5		<u>Dips banc</u> 3 x 15
EXO N°6		<u>Barre au front</u> 3 x 10
EXO N°7		<u>Triceps presse</u> 3 x 10
EXO N°8		<u>Extensions triceps à la poulie basse corde</u> 3 x 10
EXO N°9		<u>Air bike</u> 3 x 25
EXO N°10		<u>Jackknife</u> 3 x 10
EXO N°11		<u>Relevé de jambes suspendu</u> 3 x 10
EXO N°12	Vélo elliptique...	30 min (intensité modérée)

EXO N°1		<u>Développé militaire machine</u> 3 x 10
EXO N°2		<u>[Superset A]</u> <u>Soulevé menton aux haltères</u> 3 x 10
EXO N°3		<u>[Superset A]</u> <u>Développé militaire haltères assis</u> 3 x 10
EXO N°4		<u>Élévations frontales au banc incliné</u> 3 x 10
EXO N°5		<u>Élévations latérales à la poulie</u> 3 x 10
EXO N°6		<u>Élévations latérales haltères</u> 3 x 10
EXO N°7		<u>Élévations latérales assis</u> 3 x 10
EXO N°8	Vélo elliptique, Tapis de course, Stepper...	30 min (intensité modérée)


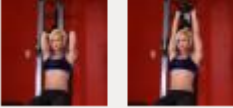





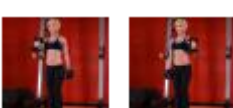
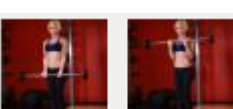


EXO N°1		<u>[Superset A]</u> <u>Machine ischios</u> 3 x 10
EXO N°2		<u>[Superset A]</u> <u>Leg extensions</u> 3 x 10
EXO N°3		<u>[Superset B]</u> <u>Fentes avant barre en mouvement</u> 3 x 20
EXO N°4		<u>[Superset B]</u> <u>Machine abducteurs</u> 3 x 20
EXO N°5		<u>[Superset C]</u> <u>Machine ischios allongé</u> 3 x 15
EXO N°6		<u>[Superset C]</u> <u>Machine adducteurs</u> 3 x 15
EXO N°7		<u>Soulevé de terre jambes tendues</u> 3 x 10
EXO N°8		<u>Squat barre 1 jambe</u> 3 x 10
EXO N°9		<u>Presse à cuisses</u> 1 x échec
EXO N°10		<u>Mollets assis</u> 3 x 20
EXO N°11		<u>Mollets debout</u> 3 x 20

Ça y est nous y sommes, vous avez parcouru la moitié du chemin, un grand bravo !

Comment vous sentez-vous ? Plutôt bien je paris.

N'arrêtez pas maintenant, si vous souhaitez vraiment aller au bout de votre transformation, vous devez vous accrochez et faire l'intégralité du programme.

Si vous n'avez pas encore commencé de **journal**, essayez de noter vos séries, répétitions et charges noir sur blanc, afin de suivre vos progrès. Vous devriez voir vos charges augmenter car vous aurez gagné en force.

EXO N°1		<u>Pompes</u> 4 x 15
EXO N°2		<u>Triceps presse</u> 4 x 8
EXO N°3		<i>[Superset A]</i> <u>Extensions triceps à la poulie haute 1 main</u> 3 x 8
EXO N°4		<i>[Superset A]</i> <u>Extensions triceps à la poulie haute 1 main prise inversée</u> 3 x 8
EXO N°5		<i>[Superset B]</i> <u>Barre au front</u> 3 x 8
EXO N°6		<i>[Superset B]</i> <u>Développé couché prise serrée</u> 3 x 8
EXO N°7		<u>Curl haltères incliné</u> 4 x 8
EXO N°8		<u>Curl haltères alterné prise marteau</u> 4 x 8
EXO N°9		<u>Curl barre</u> 2 x 21
EXON°10		<u>Crunch sur la balle</u> 3 x 25
EXO N°11		<u>Jackknife</u> 3 x 15
EXO N°12	Vélo elliptique...	30 min (intensité modérée)

EXO N°1

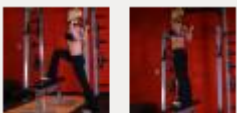
Squat pieds serrés2 x 15
2 x échec

EXO N°2

Presse pieds serrés

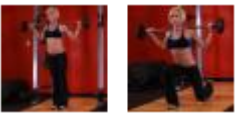
4 x 8

EXO N°3

Steps avec barre

4 x 8

EXO N°4

Fentes avant barre en mouvement

3 x 20

EXO N°5

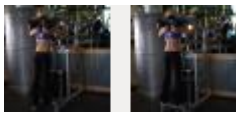
Squat barre 1 jambe

4 x 8

EXO N°6



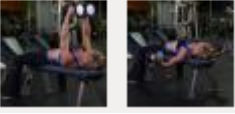

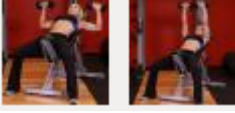

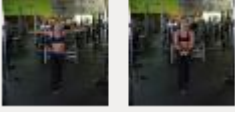
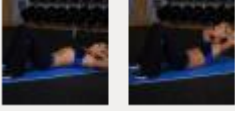

Mollets assis2 x 20
1 x échec

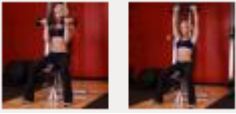




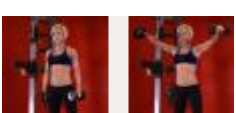

EXO N°7

Mollets debout2 x 20
1 x échec

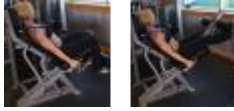
EXO N°8

Leg extensions2 x 10
1 x échec

EXO N°1		<u>Développé couché barre</u> 1 x 8 (échauffement)
EXO N°2		<u>Développé couché prise inversée serrée</u> 4 x 8
EXO N°3		<i>[Superset A]</i> <u>Ecarté couché aux haltères</u> 4 x 8
EXO N°4		<i>[Superset A]</i> <u>Développé couché aux haltères</u> 4 x 8
EXO N°5		<i>[Superset B]</i> <u>Développé incliné aux haltères</u> 4 x 8
EXO N°6		<i>[Superset B]</i> <u>Dips banc</u> 4 x 8
EXO N°7		<u>Ecarté à la poulie</u> 4 x 8
EXO N°8		<u>Crunch</u> 3 x 25
EXO N°9		<u>Relevé de jambes</u> 3 x 15
EXO N°10	Vélo elliptique, Tapis de course, Stepper...	30 min (intensité modérée)

EXO N°1		<u>Développé Arnold</u> 4 x 8
EXO N°2		<u>Élévations latérales assis</u> 3 x 8 1 x échec
EXO N°3		<u>Développé haltères debout alterné</u> 4 x 8
EXO N°4		<u>[Superset A]</u> <u>Élévations frontales aux haltères</u> 4 x 8
EXO N°5		<u>[Superset A]</u> <u>Soulevé menton aux haltères</u> 4 x 8
EXO N°6		<u>Élévations latérales haltères</u> 3 x 8 1 x échec
EXO N°7		<u>Oiseau incliné</u> 4 x 8
EXO N°8	Vélo elliptique, Tapis de course, Stepper...	30 min (intensité modérée)

EXO N°1



Leg extensions
2 x 30 (séries d'échauffement)

EXO N°2



Squat sumo
6 x 8

EXO N°3



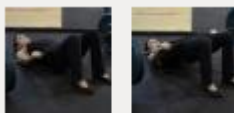
Machine ischios
3 x 8
1 x échec

EXO N°4



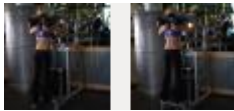
Squat barre 1 jambe
4 x 8

EXO N°5



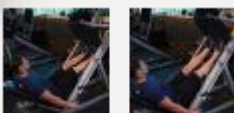
Relevé de bassin
4 x 8

EXO N°6



Mollets debout
3 x 20

EXO N°7



Mollets à la presse
3 x 20

EXO N°8









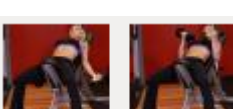

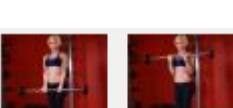


Mollets assis
3 x 20

EXO N°1		<u>Soulevé de terre</u> 4 x 8
EXO N°2		<u>T-Bar</u> 4 x 8
EXO N°3		<u>Tirage vertical poulie prise large</u> 3 x 8 1 x échec
EXO N°4		<u>Tirage horizontal</u> 3 x 8 1 x échec
EXO N°5		<u>Extension poulie haute bras tendus</u> 4 x 8
EXO N°6		<u>Oiseau incliné</u> 4 x 8
EXO N°7		<u>Élévations latérales assis</u> 4 x 8
EXO N°8	Vélo elliptique, Tapis de course, Stepper...	30 min (intensité modérée)

Vous avez dépassé la moitié du chemin, bon travail !

Parlons un peu de la Whey protéine...

- Souvenez-vous, la Whey est aussi bénéfique pour les hommes que pour les femmes, elle se digère bien et est excellente pour le matin ou autour de l'entraînement.
- Pas le temps de prendre un vrai petit-déjeuner ? Prenez un shaker avec 20 g de Whey.
- Juste après l'entraînement prenez 20 à 30 g de Whey dans un shaker. Il vous aidera à récupérer, réparer et faire grossir vos muscles !

EXO N°1		<u>Pompes</u> 4 x 15
EXO N°2		<u>Triceps presse</u> 4 x 8
EXO N°3		<i>[Superset A]</i> <u>Extensions triceps à la poulie haute 1 main</u> 3 x 8
EXO N°4		<i>[Superset A]</i> <u>Extensions triceps à la poulie haute 1 main prise inversée</u> 3 x 8
EXO N°5		<i>[Superset B]</i> <u>Barre au front</u> 3 x 8
EXO N°6		<i>[Superset B]</i> <u>Développé couché prise serrée</u> 3 x 8
EXO N°7		<u>Curl haltères incliné</u> 4 x 8
EXO N°8		<u>Curl haltères alterné prise marteau</u> 4 x 8
EXO N°9		<u>Curl barre</u> 2 x 21
EXON°10		<u>Crunch sur la balle</u> 3 x 25
EXO N°11		<u>Jackknife</u> 3 x 15
EXO N°12	Vélo elliptique...	30 min (intensité modérée)

EXO N°1

Squat pieds serrés

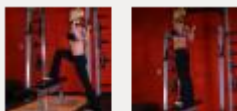
2 x 15
2 x échec

EXO N°2

Presse pieds serrés

4 x 8

EXO N°3

Steps avec barre

4 x 8

EXO N°4

Fentes avant barre en mouvement

3 x 20

EXO N°5

Squat barre 1 jambe

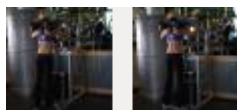
4 x 8

EXO N°6

Mollets assis

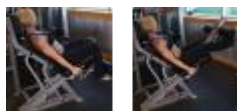
2 x 20
1 x échec

EXO N°7



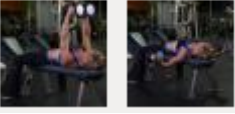

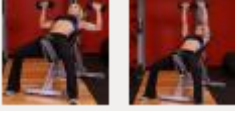

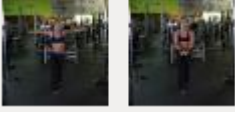
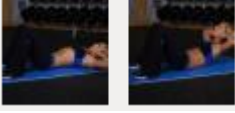

Mollets debout

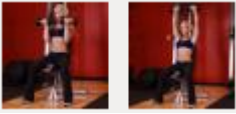




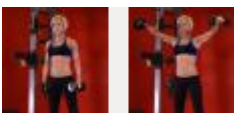

2 x 20
1 x échec

EXO N°8

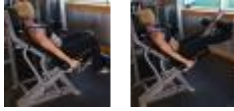
Leg extensions

2 x 10
1 x échec

EXO N°1		<u>Développé couché barre</u> 1 x 8 (échauffement)
EXO N°2		<u>Développé couché prise inversée serrée</u> 4 x 8
EXO N°3		<i>[Superset A]</i> <u>Ecarté couché aux haltères</u> 4 x 8
EXO N°4		<i>[Superset A]</i> <u>Développé couché aux haltères</u> 4 x 8
EXO N°5		<i>[Superset B]</i> <u>Développé incliné aux haltères</u> 4 x 8
EXO N°6		<i>[Superset B]</i> <u>Dips banc</u> 4 x 8
EXO N°7		<u>Ecarté à la poulie</u> 4 x 8
EXO N°8		<u>Crunch</u> 3 x 25
EXO N°9		<u>Relevé de jambes</u> 3 x 15
EXO N°10	Vélo elliptique, Tapis de course, Stepper...	30 min (intensité modérée)

EXO N°1		<u>Développé Arnold</u> 4 x 8
EXO N°2		<u>Élévations latérales assis</u> 3 x 8 1 x échec
EXO N°3		<u>Développé haltères debout alterné</u> 4 x 8
EXO N°4		<u>[Superset A]</u> <u>Élévations frontales aux haltères</u> 4 x 8
EXO N°5		<u>[Superset A]</u> <u>Soulevé menton aux haltères</u> 4 x 8
EXO N°6		<u>Élévations latérales haltères</u> 3 x 8 1 x échec
EXO N°7		<u>Oiseau incliné</u> 4 x 8
EXO N°8	Vélo elliptique, Tapis de course, Stepper...	30 min (intensité modérée)

EXO N°1



Leg extensions
2 x 30 (séries d'échauffement)

EXO N°2



Squat sumo
6 x 8

EXO N°3



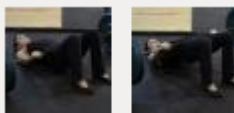
Machine ischios
3 x 8
1 x échec

EXO N°4



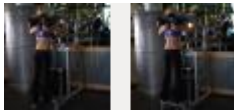
Squat barre 1 jambe
4 x 8

EXO N°5



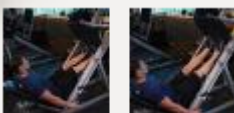
Relevé de bassin
4 x 8

EXO N°6



Mollets debout
3 x 20

EXO N°7



Mollets à la presse
3 x 20

EXO N°8



Mollets assis
3 x 20

EXO N°1		<u>Soulevé de terre</u> 4 x 8
EXO N°2		<u>T-Bar</u> 4 x 8
EXO N°3		<u>Tirage vertical poulie prise large</u> 3 x 8 1 x échec
EXO N°4		<u>Tirage horizontal</u> 3 x 8 1 x échec
EXO N°5		<u>Extension poulie haute bras tendus</u> 4 x 8
EXO N°6		<u>Oiseau incliné</u> 4 x 8
EXO N°7		<u>Élévations latérales assis</u> 4 x 8
EXO N°8	Vélo elliptique, Tapis de course, Stepper...	30 min (intensité modérée)

Pas d'entraînement aujourd'hui, ni d'exercice, en particulier celui-ci : abandonner ! Vous avez parcouru les 2 tiers du programme et il n'y a plus de retour en arrière possible...