

PROGRAMME D'ESSAI GRATUIT

BIFITNESS



SEANCE 1 : JAMBES / FESSIERS



ÉCHAUFFEMENT : 5 MIN DE RAMEUR
2 MIN DE REPOS ENTRE CHAQUE EXERCICE

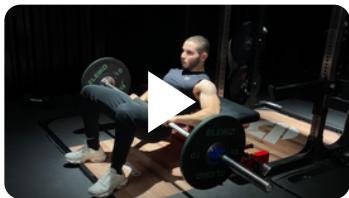
AVANT DE COMMENCER TA SÉANCE, REGARDE LA VIDÉO DE L'EXERCICE EN CLIQUANT SUR L'IMAGE POUR VISUALISER LE MOUVEMENT.



1ER EXERCICE

SQUAT À LA BARRE

4 SÉRIES | 10 RÉPS | 2MIN DE REPOS



2ÈME EXERCICE

HIP TRUST

4 SÉRIES | 12 RÉPS | 1MIN45 DE REPOS



3ÈME EXERCICE

FENTE BULGARE

3 SÉRIES | 15 RÉPS | 2MIN DE REPOS



4ÈME EXERCICE

PRESSE À CUISES ASSIS

4 SÉRIES | 15 RÉPS | 1MIN30 DE REPOS



5ÈME EXERCICE

LEG EXTENSION ASSIS À LA MACHINE

3 SÉRIES | 15 RÉPS | 2MIN DE REPOS



6ÈME EXERCICE

EXTENSION INVERSÉ À LA MACHINE

3 SÉRIES | 15 RÉPS | 1MIN30 DE REPOS



7ÈME EXERCICE

EXTENSION DE LA HANCHE À LA POULIE

3 SÉRIES | 20 RÉPS | 1MIN30 DE REPOS

SEANCE 2 : HAUT DU CORPS



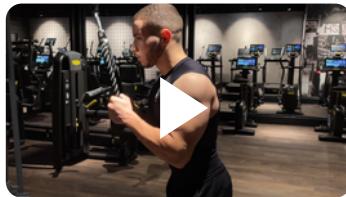
ÉCHAUFFEMENT : 5 MIN DE RAMEUR
2 MIN DE REPOS ENTRE CHAQUE EXERCICE

AVANT DE COMMENCER TA SÉANCE, REGARDE LA VIDÉO DE L'EXERCICE EN CLIQUANT SUR L'IMAGE POUR VISUALISER LE MOUVEMENT.



1ER EXERCICE

POMPES SUR LES GENOUX
3 SÉRIES | MAX RÉPS | 2MIN DE REPOS



2ÈME EXERCICE

EXTENSION DES TRICEPS À LA POULIE
3 SÉRIES | 15 RÉPS | 1MIN45 DE REPOS



3ÈME EXERCICE

TIRAGE À LA POULIE HAUTE DEVANT
3 SÉRIES | 15 RÉPS | 2MIN DE REPOS



4ÈME EXERCICE

ROWING ASSIS À LA MACHINE
4 SÉRIES | 15 RÉPS | 1MIN30 DE REPOS



5ÈME EXERCICE

CURL AU PUPITRE À LA MACHINE
4 SÉRIES | 10 RÉPS | 2MIN DE REPOS



6ÈME EXERCICE

DÉVELOPPÉ ÉPAULES AVEC HALTÈRES
4 SÉRIES | 12 RÉPS | 1MIN30 DE REPOS



7ÈME EXERCICE

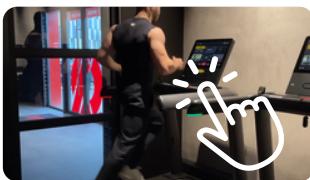
ÉLÉVATION LATÉRALE AVEC HALTÈRES
3 SÉRIES | 15 RÉPS | 1MIN30 DE REPOS

SEANCE 3 : CARDIO / ABDOS

PLUS TU METTRA D'INTENSITE, PLUS TU AURAS DES RESULTAT, ALORS DONNE TOUT !

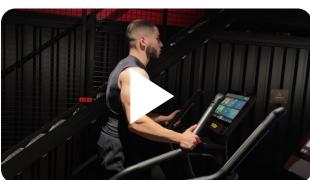
2 MIN DE REPOS APRES CHAQUE SESSION / EXERCICES

AVANT DE COMMENCER TA SÉANCE, REGARDE LA VIDÉO DE L'EXERCICE EN CLIQUANT SUR L'IMAGE POUR VISUALISER LE MOUVEMENT.



1ER EXERCICE

TAPIS DE COURSE
5 MIN INTENSE



2ÈME EXERCICE

ESCALIER
5 MIN INTENSE



3ÈME EXERCICE

RAMEUR
3 SÉRIES | 2 MIN INTENSE



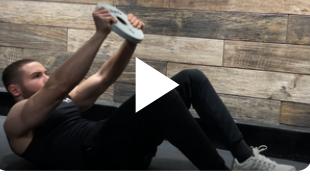
4ÈME EXERCICE

LEVERS DE JAMBES
3 SÉRIES | MAX RÉPS | 45S DE REPOS



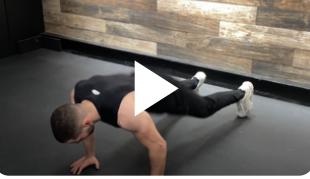
5ÈME EXERCICE

GAINAGE
3 SÉRIES | MAX TEMPS | 45S DE REPOS



6ÈME EXERCICE

ENROULÉ DE BUSTE LESTÉ
3 SÉRIES | MAX RÉPS | 45S DE REPOS



7ÈME EXERCICE

BURPEES
5 SÉRIES | 20 BURPEES | 1MIN30 DE REPOS



8ÈME EXERCICE

SQUAT SAUTE
4 SÉRIES | 25 SQUAT SAUTE | 1MIN30 DE REPOS



BIFITNESS

