

PROGRAMME D'ESSAI GRATUIT

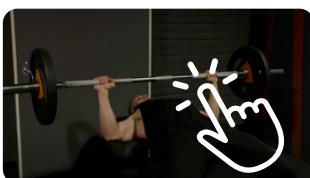
BIFITNESS



SEANCE 1 : PECTORAUX / TRICEPS

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.



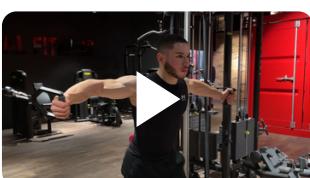
1ER EXERCICE

DÉVELOPPÉ COUCHÉ À LA BARRE
4 SÉRIES | 10 RÉPS | 2MIN DE REPOS



2ÈME EXERCICE

DÉVELOPPÉ INCLINÉ AVEC HALTÈRES
3 SÉRIES | 12 RÉPS | 1MIN45 DE REPOS



3ÈME EXERCICE

ÉCARTÉ À LA POULIE VIS À VIS
3 SÉRIES | 15 RÉPS | 2MIN DE REPOS



4ÈME EXERCICE

POMPES AU SOL
4 SÉRIES | MAX RÉPS | 1MIN30 DE REPOS



5ÈME EXERCICE

DIPS PRISE SERRÉE
4 SÉRIES | MAX RÉPS | 2MIN DE REPOS



6ÈME EXERCICE

BARRE AU FRONT TRICEPS AVEC BARRE EZ
4 SÉRIES | 12 RÉPS | 1MIN30 DE REPOS



7ÈME EXERCICE

EXTENSION DES TRICEPS À LA POULIE
3 SÉRIES | 10 RÉPS | 1MIN30 DE REPOS



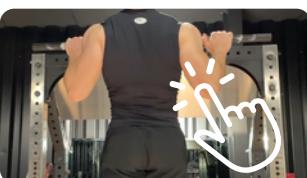
8ÈME EXERCICE

POMPE DIAMANT
3 SÉRIES | MAX RÉPS | 1MIN30 DE REPOS

SEANCE 2 : DOS / BICEPS / ABDOS

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

TRACTION À LA BARRE FIXE
4 SÉRIES | MAX RÉPS | 2MIN DE REPOS



2ÈME EXERCICE

TIRAGE À LA POULIE HAUTE DEVANT
4 SÉRIES | 12 RÉPS | 2MIN DE REPOS



3ÈME EXERCICE

ROWING ASSIS À LA POULIE BASSE PRISE NEUTRE
4 SÉRIES | 10 RÉPS | 2MIN DE REPOS



4ÈME EXERCICE

ROWING ASSIS À LA MACHINE
3 SÉRIES | 12 RÉPS | 1MIN30 DE REPOS



5ÈME EXERCICE

CURL INCLINÉ AVEC HALTERES
4 SÉRIES | 10 RÉPS | 2MIN DE REPOS



6ÈME EXERCICE

CURL À LA POULIE BASSE
4 SÉRIES | 12 RÉPS | 1MIN30 DE REPOS



7ÈME EXERCICE

CURL AU PUPITRE À LA MACHINE
3 SÉRIES | 10 RÉPS | 1MIN30 DE REPOS



8ÈME EXERCICE

RELEVÉ DE BUSTE SUR BANC INCLINÉ
3 SÉRIES | MAX RÉPS | 1MIN DE REPOS

SEANCE 3 : JAMBES / ÉPAULES / CARDIO



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

FENTE BULGARE AVEC HALTÈRES
3 SÉRIES | 12 RÉPS | 2MIN DE REPOS



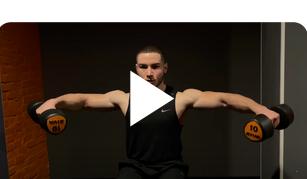
3ÈME EXERCICE

LEG EXTENSION ASSIS À LA MACHINE
3 SÉRIES | 15 RÉPS | 1MIN45 DE REPOS



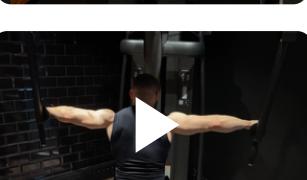
4ÈME EXERCICE

DÉVELOPPÉ ÉPAULES AVEC HALTÈRES
4 SÉRIES | 15 RÉPS | 1MIN30 DE REPOS



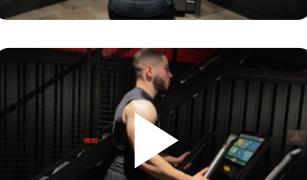
5ÈME EXERCICE

ÉLEVATION LATÉRALE AVEC HALTÈRES
4 SÉRIES | 25 RÉPS | 2MIN DE REPOS



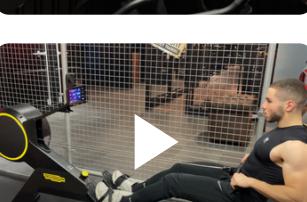
6ÈME EXERCICE

OISEAU À LA MACHINE
3 SÉRIES | 15 RÉPS | 1MIN30 DE REPOS



7ÈME EXERCICE

ESCALIER
15 MINUTE / INTENSE



8ÈME EXERCICE

RAMEUR
3 SÉRIES | 5MIN INTENSE | 1MIN DE REPOS



BIFITNESS

