

pågymmet ; lyssna på dialogen och fyll i rätt uttryck

det var längesedan	på grund av jobbet	träningsspass
för jobbigt	jag har varit borta	är ni redo, beredda
börja om	lyft benen	glöm inte att andas
sträck fram armarna	nu är det er tur	sära på benen
10 gånger	sträck ut er, lägg er ner	träningsverk
jag är dödstrött	när ni är klara	gör några armhävningar
andas in	andas ut	samma sak
ont i armarna	böj på knäen	gymlektioner



PROGRAMME DE MUSCU COMPLET

SÉANCE DE MUSCULATION N°1 – PECTORAUX + TRICIPES
à Récup : 1mn30 à 3mn.

- DÉVELOPPÉ COUCHÉ 4x10
- DÉVELOPPÉ INCLINÉ 4x10
- DIPS 4x10
- ÉCARTÉS À LA POULIE 4x15
- BARRE AU FRONT 4x10
- EXTENSIONS TRICIPES À LA POULIE - 4x15

SÉANCE DE MUSCULATION N°2 – DOS + BICEPS
à Récup : 1mn30 à 3mn.

- TRACTIONS 4x8
- ROWING + TRASSE HORIZONTAL - 4x8 + 10
- CURL BICEPS 4x10
- SOULEVÉ DE TERRE 4x10
- CURL ROTATION 4x10
- CURL À LA POULIE HAUTE 4x15

SÉANCE DE MUSCULATION N°3 – JAMBES
à Récup : 1mn30 à 3mn.

- SQUAT 4x10
- PRESSE À CUISSES 4x12
- LEG EXTENSION 4x15
- FENTES MARCHÉES 4x12
- VACUUM 8 SÉRIES
- GAINAGE 4 SÉRIES

SÉANCE DE MUSCULATION N°4 – ÉPAULES ET TRAPÈZES
à Récup : 1mn30 à 3mn.

- DÉVELOPPÉ MILITAIRE 4x10
- ÉLÉVATIONS FRONTALES 4x12
- OISEAU 4x12
- ÉLÉVATIONS LATÉRALES 4x12
- SHRUG 4x15
- CRUNCH 4x15

WWW.PROTRAINER.FR

gå sedan till exercise 2 pagymmet2