

Iron Ladies



Programme musculation débutant Full Body
45 minutes - 3 fois par semaine

Objectifs:

- ✓ Augmentation de la tonicité corporelle
- ✓ Perte de masse grasse
- ✓ Amélioration cardio-vasculaire

Composition de la séance

Commencez la séance par un petit échauffement (5 minutes de cardio par exemple) et terminez par quelques étirements

| Exercice | Séries | Répétitions |
|-------------------|--------|-------------|
| Squat avec barre | 4 | 12 |
| Développé incliné | 4 | 12 |
| Soulevé de terre | 4 | 12 |
| Développé épaules | 4 | 12 |

- Enchaînez 12 fois le premier mouvement (ce qui correspond à 12 répétitions) à la fin des 12 répétitions vous avez fait 1 série. Faites une pause de 30 secondes et entamez la deuxième série. Et ainsi de suite jusqu'à que vous ayez fait 4 séries de 12 répétitions.
- Faites une pause de deux minutes et faites le même enchaînement pour le second exercice, puis le troisième et enfin le quatrième

Explication des exercices :

- Squat : Descendez le plus bas possible en rentrant le ventre, Concentrez-vous sur la contraction des fessiers
- Développé incliné : descendez vos coudes à 90° et remontez en soufflant
- Soulevé de terre : le dos reste droit (pas de dos rond), descendez la jambe le long du corps jusqu'au chevilles et remontez en soufflant
- Développé épaules : debout, dos droit en rentrant le ventre, coudes à 90°, remontez à la verticale puis redescendez.



Iron Ladies

www.iron-ladies.com

Copyright 2015 © Iron Ladies - Tous droits réservés