

# Programme **TAILLE/CUISSES/FESSIERS**

NOM >>>

Prénom >>>

CLUB >>>

Programme débuté le >>>

## SÉANCE À RÉALISER 2 FOIS PAR SEMAINE

Faire une autre séance, orientée sur le Haut du corps, une fois par semaine

**DÉBUT DE LA SÉANCE** >>> 10 minutes d'échauffement cardio - **FIN DE LA SÉANCE** >>> 10 minutes de retour au calme avec étirements



**CUISSES  
FESSIERS**

**SQUAT BARRE  
DEVANT**  
(OU DERRIÈRE LA NUQUE)

SÉRIES	RÉPÉTITIONS
5	12

RÉCUP.	CHARGES
1'	



**CUISSES**

**LEG EXTENSION**

SÉRIES	RÉPÉTITIONS
3	12

RÉCUP.	CHARGES
30"	



**CUISSES**

**ADDUCTEURS  
À LA MACHINE**



SÉRIES	RÉPÉTITIONS
3	20

RÉCUP.	CHARGES
45"	

**CUISSES  
FESSIERS**

**MARCHE EN FENTES**  
(OU FENTES SUR PLACE)

SÉRIES	RÉPÉTITIONS	RÉCUP.	CHARGES
3	10 DE CHAQUE CÔTÉ	45"	

**CUISSES**

**LEG CURL**

SÉRIES	RÉPÉTITIONS
3	12

RÉCUP.	CHARGES
30"	



**FESSIERS**

**ÉLÉVATION  
UNE JAMBE DEBOUT  
À LA POULIE**

SÉRIES	RÉPÉTITIONS
3	15 DE CHAQUE CÔTÉ

RÉCUP.	CHARGES
30"	

# Programme **TAILLE/CUISSES/FESSIERS** SUITE ET FIN

## **CIRCUIT ABDOS/TAILLE**

Faire 4 passages



**ABDOMINAUX**

**RELEVÉS  
DE  
BASSIN**

RÉPÉTITIONS

**15**



**ABDOMINAUX**

**RELEVÉS  
DE BUSTE  
AVEC ROTATION**

RÉPÉTITIONS

**10**  
DE CHAQUE CÔTÉ

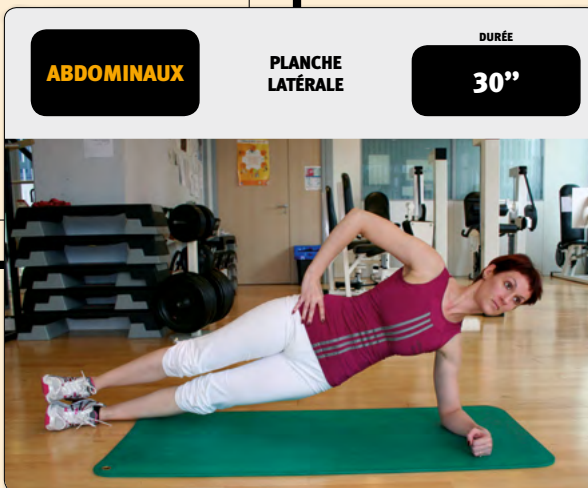


**ABDOMINAUX**

**PLANCHE  
LATÉRALE**

DURÉE

**30''**



**ABDOMINAUX**

**PLANCHE  
LATÉRALE**

DURÉE

**30''**



**CARDIO**

**FOOTING  
OU  
VÉLO**

DURÉE

**20' à 30'**



**FÉDÉRATION FRANÇAISE HALTÉROPHILIE MUSCULATION**

ADRESSE >>> 7 rue Roland Martin - 94 500 Champigny-sur-Marne

TEL >>> 01 55 09 14 25 - MAIL >>> [contact@ffhaltero.fr](mailto:contact@ffhaltero.fr) - SITE WEB >>> [www.ffhaltero.fr](http://www.ffhaltero.fr)