

## Programme Orbite 360™ : Mountain Climber # 2

	#	Nom	Activation		Séance # 1	Séance # 2	Séance # 3	Séance # 4	Séance # 5	Séance # 6	Séance # 7	Séance # 8	Total de répétitions / Cycle
<b>A</b>	5.1	Mountain Climber pied droit Orbite 360™	4	Répétitions	12	12	15	15	15	20	20	20	469
				Séries	3	4	3	4	4	3	4	4	
				Total / séance	36	48	45	60	60	60	80	80	
<b>B</b>	5.2	Mountain Climber pied gauche Orbite 360	4	Répétitions	12	12	15	15	15	20	20	20	469
				Séries	3	4	3	4	4	3	4	4	
				Total / séance	36	48	45	60	60	60	80	80	
<b>C</b>	7.1	Fente arrière pied droit sur l'Orbite 360™	4	Répétitions	6	6	8	8	8	10	10	12	248
				Séries	3	4	3	4	4	3	4	4	
				Total / séance	18	24	24	32	32	30	40	48	
<b>D</b>	7.1	Fente arrière pied gauche sur l'Orbite 360™	4	Répétitions	6	6	8	8	8	10	10	12	248
				Séries	3	4	3	4	4	3	4	4	
				Total / séance	18	24	24	32	32	30	40	48	
<b>E</b>	5.8	Mountain Climber deux pieds Orbites 360™ simultanés à deux pieds	4	Répétitions	12	12	15	15	15	20	20	20	469
				Séries	3	4	3	4	4	3	4	4	
				Total / séance	36	48	45	60	60	60	80	80	
<b>F</b>	1.5	Flexion de bras main droite sur Orbite 360™	4	Répétitions	5	5	7	7	7	10	10	10	222
				Séries	3	4	3	4	4	3	4	4	
				Total / séance	15	20	21	28	28	30	40	40	
<b>G</b>	1.6	Flexion de bras main gauche sur Orbite 360™	4	Répétitions	5	5	7	7	7	10	10	10	222
				Séries	3	4	3	4	4	3	4	4	
				Total / séance	15	20	21	28	28	30	40	40	
<b>H</b>	5.9	MC Combo deux pieds Orbites 360™ alternés et simultané, gauche, droite, à deux pieds	4	Répétitions	12	12	15	15	15	20	20	20	469
				Séries	3	4	3	4	4	3	4	4	
				Total / séance	36	48	45	60	60	60	80	80	
<b>I</b>	10.1	Coureur avec Orbite 360™ au pied avant droit	4	Répétitions	45sec.	30 sec.	45sec.	30 sec.	30 sec.	45sec.	45 sec.	45 sec.	1125 secondes ou 18 minutes 45 sec.
				Séries	3	4	3	4	4	3	4	4	
				Total / séance	135 sec.	120 sec.	135 sec.	120 sec.	120 sec.	135 sec.	180 sec.	180 sec.	
<b>J</b>	1.7	Flexion de bras deux mains sur Orbites 360™	4	Répétitions	5	5	7	7	7	10	10	10	222
				Séries	3	4	3	4	4	3	4	4	
				Total / séance	15	20	21	28	28	30	40	40	
<b>K</b>	10.2	Coureur avec Orbite 360™ au pied avant gauche	4	Répétitions	45sec.	30 sec.	45sec.	30 sec.	30 sec.	45sec.	45 sec.	45 sec.	1125 secondes ou 18 minutes 45 sec.
				Séries	3	4	3	4	4	3	4	4	
				Total / séance	135 sec.	120 sec.	135 sec.	120 sec.	120 sec.	135 sec.	180 sec.	180 sec.	
		Total de répétition / Séance			255	300	291	388	388	390	520	536	3038