

Programme Orbite 360™ : Mouvements de base – Gainage # 1

	#	Nom	Activation		Séance # 1	Séance # 2	Séance # 3	Séance # 4	Séance # 5	Séance # 6	Séance # 7	Séance # 8	Total de répétitions / Cycle
A	5.1	Mountain Climber pied droit Orbite 360™	4	Répétitions	6	6	8	8	8	10	10	10	240
				Séries	3	4	3	4	4	3	4	4	
				Total / séance	18	24	24	32	32	30	40	40	
B	9.2	Pont isométrique pied droit dans Orbite 360™, pied gauche au ciel	4	Secondes	10	10	15	15	15	20	20	20	240
				Séries	3	4	3	4	4	3	4	4	
				Total / séance	18	24	24	32	32	30	40	40	
C	5.2	Mountain Climber pied gauche Orbite 360™	4	Répétitions	6	6	8	8	8	10	10	10	240
				Séries	3	4	3	4	4	3	4	4	
				Total / séance	18	24	24	32	32	30	40	40	
D	9.2	9.3 Pont isométrique pied gauche dans Orbite 360™, pied droit au ciel	4	Secondes	6	6	8	8	8	10	10	10	240
				Séries	3	4	3	4	4	3	4	4	
				Total / séance	18	24	24	32	32	30	40	40	
		Total de répétition / Séance			72	96	96	128	128	120	160	160	960