

## Programme Orbite 360™ – Mouvements de base – Gainage # 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>	4.1	Superman main droite, main gauche e en appui sur 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>B</b>	6.4	Ouverture pied droit deux pieds dans Orbites 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>C</b>	4.1	Superman main gauche, main droite en appui sur 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>D</b>	6.5	Ouverture pied gauche deux pieds dans Orbites 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	
		Total de répétition / Séance			72	96	96	128	128	120	160	160	960