

Programme Orbite 360™ : Mouvements de base – Membres inférieurs # 2

	#	Nom	Activation		Séance # 1	Séance # 2	Séance # 3	Séance # 4	Séance # 5	Séance # 6	Séance # 7	Séance # 8	Total de répétitions / Cycle
A	7.1	Fente arrière pied droit sur l'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	8.1	Squat pied droit 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	
C	7.1	Fente arrière pied gauche sur l'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	8.2	Squat pied gauche 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	
E	7.2	Fente patineur sur Orbite 360™ pied droit	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	
4	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	
G	7.2	Fente patineur sur Orbite 360™ pied gauche	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	
H	4.1	Superman main droite, main gauche 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	
I	4.3	Bird Dog 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	
J	4.3	Bird Dog main droite, main gauche 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	
		Total de répétition / Séance			180	240	240	320	320	300	400	400	2400