

Orbite 360 – Mouvements de base – Membres inférieurs Intensif

	#	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	10	10	12	12	12	15	15	15	367
				Séries	3	4	3	4	4	3	4	4	
				Total / séance	30	40	36	48	48	45	60	60	
B	8.1	Squat pied droit sur Orbite 360™	4	Répétitions	10	10	12	12	12	15	15	15	367
				Séries	3	4	3	4	4	3	4	4	
				Total / séance	30	40	36	48	48	45	60	60	
C	7.1	Fente arrière pied gauche sur l'Orbite 360™	4	Répétitions	10	10	12	12	12	15	15	15	367
				Séries	3	4	3	4	4	3	4	4	
				Total / séance	30	40	36	48	48	45	60	60	
D	8.2	Squat pied gauche sur Orbite 360™	4	Répétitions	10	10	12	12	12	15	15	15	367
				Séries	3	4	3	4	4	3	4	4	
				Total / séance	30	40	36	48	48	45	60	60	
E	7.2	Fente patineur sur Orbite 360™ pied droit	4	Répétitions	10	10	12	12	12	15	15	15	367
				Séries	3	4	3	4	4	3	4	4	
				Total / séance	30	40	36	48	48	45	60	60	
4	4.1	Superman main gauche, main droite en appui sur Orbite 360™	4	Répétitions	10	10	12	12	12	15	15	15	367
				Séries	3	4	3	4	4	3	4	4	
				Total / séance	30	40	36	48	48	45	60	60	
G	7.2	Fente patineur sur Orbite 360™ pied gauche	4	Répétitions	10	10	12	12	12	15	15	15	367
				Séries	3	4	3	4	4	3	4	4	
				Total / séance	30	40	36	48	48	45	60	60	
H	4.1	Superman main droite, main gauche en appui sur Orbite 360™	4	Répétitions	10	10	12	12	12	15	15	15	367
				Séries	3	4	3	4	4	3	4	4	
				Total / séance	30	40	36	48	48	45	60	60	
I	4.3	Bird Dog main gauche, main droite en appui sur Orbite 360™	4	Répétitions	10	10	12	12	12	15	15	15	367
				Séries	3	4	3	4	4	3	4	4	
				Total / séance	30	40	36	48	48	45	60	60	
J	4.3	Bird Dog main droite, main gauche en appui sur Orbite 360™	4	Répétitions	10	10	12	12	12	15	15	15	367
				Séries	3	4	3	4	4	3	4	4	
				Total / séance	30	40	36	48	48	45	60	60	
		Total de répétition / Séance			300	400	360	480	480	450	600	600	3670