

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

|          | #   | 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> | 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>B</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         |                              |
| <b>C</b> | 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         |                              |
| <b>D</b> | 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         |                              |
|          |     | Total de répétition / Séance                |            |                | 72         | 96         | 96         | 128        | 128        | 120        | 160        | 160        | 960                          |