

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

	#	Nom	Activation		Séance # 1	Séance # 2	Séance # 3	Séance # 4	Séance # 5	Séance # 6	Séance # 7	Séance # 8	Total de répétitions / Cycle
A	1.6	Flexion de bras main gauche sur Orbite 360™	4	Répétitions	10	10	12	12	12	12	15	15	358
				Séries	3	4	3	4	4	3	4	4	
				Total / séance	30	40	36	48	48	36	60	60	
B	2.1	Au mur : Extension main droite sur Orbite 360™	4	Répétitions	10	10	12	12	12	12	15	15	358
				Séries	3	4	3	4	4	3	4	4	
				Total / séance	30	40	36	48	48	36	60	60	
C	1.7	Flexion de bras deux mains sur Orbites 360™	4	Répétitions	10	10	12	12	12	12	15	15	358
				Séries	3	4	3	4	4	3	4	4	
				Total / séance	30	40	36	48	48	36	60	60	
D	2.2	Au mur : Extension main gauche sur Orbite 360™	4	Répétitions	10	10	12	12	12	12	15	15	358
				Séries	3	4	3	4	4	3	4	4	
				Total / séance	30	40	36	48	48	36	60	60	
E	2.3.1	Au mur : Croix deux mains sur Orbites 360™	4	Répétitions	10	10	12	12	12	12	15	15	358
				Séries	3	4	3	4	4	3	4	4	
				Total / séance	30	40	36	48	48	36	60	60	
F	6.1	Colline, deux pieds dans les Orbites 360™	4	Répétitions	10	10	12	12	12	12	15	15	358
				Séries	3	4	3	4	4	3	4	4	
				Total / séance	30	40	36	48	48	36	60	60	
G	1.9	À genoux : Flexion scapulaire deux mains sur Orbites 360™	4	Répétitions	10	10	12	12	12	12	15	15	358
				Séries	3	4	3	4	4	3	4	4	
				Total / séance	30	40	36	48	48	36	60	60	
		Total de répétition / Séance			210	280	252	336	336	252	420	420	2506