

Programme Orbite 360™ : Découverte # 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	12	12	15	15	15	18	18	18	447
				Séries	3	4	3	4	4	3	4	4	
				Total / séance	36	48	45	60	60	54	72	72	
B	1.5	Flexion de bras main droite 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	12	12	15	15	15	18	18	18	447
				Séries	3	4	3	4	4	3	4	4	
				Total / séance	36	48	45	60	60	54	72	72	
D	1.6	Flexion de bras main 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	9.1	Pont isométrique, deux Orbites 360™ aux pieds	4	Répétitions	20 sec.	20 sec.	30 sec.	30 sec.	30 sec.	40 sec.	40 sec.	40 sec.	910 secondes ou 15 minutes & 10 sec.
				Séries	3	4	3	4	4	3	4	4	
				Total / séance	60 sec.	80 sec.	90 sec.	120 sec.	120 sec.	120 sec.	160 sec.	160 sec.	
F	2.6.1	À genoux : Flexion de bras & Extension à droite avec Orbites 360™ dans chaque main	4	Répétitions	6	6	8	8	8	10	10	12	248
				Séries	3	4	3	4	4	3	4	4	
				Total / séance	18	24	24	32	32	30	40	48	
G	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	
H	2.6.4	À genoux : Flexion de bras & Extension à gauche avec Orbites 360™ dans chaque main	4	Répétitions	6	6	8	8	8	10	10	12	248
				Séries	3	4	3	4	4	3	4	4	
				Total / séance	18	24	24	32	32	30	40	48	
I	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	
J	9.4	Pont avec deux Orbites 360™ aux pieds, aller-retour pied droit	4	Répétitions	8	8	10	10	10	12	12	12	298
				Séries	3	4	3	4	4	3	4	4	
				Total / séance	24	32	30	40	40	36	48	48	
K	9.5	Pont avec deux Orbites 360™ aux pieds, aller-retour pied gauche	4	Répétitions	8	8	10	10	10	12	12	12	298
				Séries	3	4	3	4	4	3	4	4	
				Total / séance	24	32	30	40	40	36	48	48	
		Total de répétition / Séance			276	368	348	464	464	426	568	584	3200