

Programme Orbite 360™ : Découverte # 3

	#	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	8	10	10	12	12	15	15	20	408
				Séries	4	4	4	4	4	4	4		
				Total / séance	32	40	40	48	48	60	60	80	
B	1.5	Flexion de bras main droite sur Orbite 360™	4	Répétitions	6	6	6	8	8	8	10	10	248
				Séries	4	4	4	4	4	4	4	4	
				Total / séance	24	24	24	32	32	32	40	40	
C	7.1	Fente arrière pied gauche sur l'Orbite 360™	4	Répétitions	8	10	10	12	12	15	15	20	408
				Séries	4	4	4	4	4	4	4	4	
				Total / séance	32	40	40	48	48	60	60	80	
D	1.6	Flexion de bras main gauche sur Orbite 360™	4	Répétitions	6	6	6	8	8	8	10	10	248
				Séries	4	4	4	4	4	4	4	4	
				Total / séance	24	24	24	32	32	32	40	40	
E	9.1	Pont isométrique, deux Orbites 360™ aux pieds	20 secondes	Répétitions	30 sec.	30 sec.	30 sec.	45 sec.	45 sec.	45sec.	60 sec.	60 sec.	1380 secondes ou 23 minutes
				Séries	4	4	4	4	4	4	4	4	
				Total / séance	120 sec.	120 sec.	120 sec.	180 sec.	180 sec.	180 sec.	240 sec.	240 sec.	
F	2.4.1	À genoux : Flexion de bras & Croix avec Orbite 360™ dans la main droite	4	Répétitions	6	6	6	8	8	8	10	10	248
				Séries	4	4	4	4	4	4	4	4	
				Total / séance	24	24	24	32	32	32	40	40	
G	8.1	Squat pied droit sur Orbite 360™	6	Répétitions	8	8	8	10	10	10	12	12	312
				Séries	4	4	4	4	4	4	4	4	
				Total / séance	32	32	32	40	40	40	48	48	
H	2.5.1	À genoux : Flexion de bras & Croix avec Orbite 360™ dans la main gauche	4	Répétitions	6	6	6	8	8	8	10	10	248
				Séries	4	4	4	4	4	4	4	4	
				Total / séance	24	24	24	32	32	32	40	40	
I	8.2	Squat pied gauche sur Orbite 360™	6	Répétitions	8	8	8	10	10	10	12	12	312
				Séries	4	4	4	4	4	4	4	4	
				Total / séance	32	32	32	40	40	40	48	48	
J	9.4	Pont avec deux Orbites 360™ aux pieds, aller-retour pied droit	6	Répétitions	6	6	6	8	8	8	10	10	248
				Séries	4	4	4	4	4	4	4	4	
				Total / séance	24	24	24	32	32	32	40	40	
K	9.5	Pont avec deux Orbites 360™ aux pieds, aller-retour pied gauche	6	Répétitions	6	6	6	8	8	8	10	10	248
				Séries	4	4	4	4	4	4	4	4	
				Total / séance	24	24	24	32	32	32	40	40	
L	2.6	À genoux : Extensions avec Orbites 360™ dans chaque main	4	Répétitions	6	6	6	8	8	8	10	10	248
				Séries	4	4	4	4	4	4	4	4	
				Total / séance	24	24	24	32	32	32	40	40	
		Total de répétition / Séance			296	312	312	400	400	424	496	536	3176