|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Orbite 360 – Mouvements de base – Membres Supérieurs** | | | | | | | | | | | | | | |
|  | # | 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 | Sur les pieds :  Flexion de bras main droite Orbite | 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** | 2.1 | Sur genoux :  Extension main droite Orbite | 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** | 1.7 | Sur les pieds :  Flexion de bras main gauche Orbite | 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 |
| **D** | 2.2 | Sur genoux :  Extension main gauche Orbite | 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 |