

Programme Orbite 360™ : Mountain Climber # 1

	#	Nom	Activation		Séance # 1	Séance # 2	Séance # 3	Séance # 4	Séance # 5	Séance # 6	Séance # 7	Séance # 8	Total de répétitions / Cycle
A	5.1	Mountain Climber pied gauche Orbite 360™	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	
B	5.2	Mountain Climber pied gauche Orbite 360™	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	
C	7.1	Fente arrière pied droit sur l'Orbite 360™	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	
D	7.1	Fente arrière pied gauche sur l'Orbite 360™	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	
E	5.8	Mountain Climber deux pieds Orbites 360™ simultanés à deux pieds	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	
F	1.2	À genoux : Flexion de bras main droite sur Orbite 360™	4	Répétitions	5	5	7	7	7	10	10	10	222
				Séries	3	4	3	4	4	3	4	4	
				Total / séance	15	20	21	28	28	30	40	40	
G	1.3	À genoux : Flexion de bras main gauche sur Orbite 360™	4	Répétitions	5	5	7	7	7	10	10	10	222
				Séries	3	4	3	4	4	3	4	4	
				Total / séance	15	20	21	28	28	30	40	40	
H	5.7	Mountain Climber deux pieds Orbites 360™ alternés gauche, droite	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	10.1	Coureur avec Orbite 360™ au pied avant droit	4	Répétitions	20 sec.	20 sec.	30 sec.	30 sec.	30 sec.	45sec.	45 sec.	45 sec.	965 secondes ou 16 minutes 5 sec.
				Séries	3	4	3	4	4	3	4	4	
				Total / séance	60 sec.	80 sec.	90 sec.	120 sec.	120 sec.	135 sec.	180 sec.	180 sec.	
J	10.2	Coureur avec Orbite 360™ au pied avant gauche	4	Répétitions	20 sec.	20 sec.	30 sec.	30 sec.	30 sec.	45sec.	45 sec.	45 sec.	965 secondes ou 16 minutes 5 sec.
				Séries	3	4	3	4	4	3	4	4	
				Total / séance	60 sec.	80 sec.	90 sec.	120 sec.	120 sec.	135 sec.	180 sec.	180 sec.	
		Total de répétition / Séance			138	184	186	248	248	240	320	368	1932