

Programme 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	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	
B	2.1	Au mur : Extension 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	1.7	Flexion de bras deux mains sur Orbites 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	
D	2.2	Au mur : Extension 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	
		Total de répétition / Séance			72	96	96	128	128	120	160	160	960