

Programme Orbite 360™ : Découverte # 1

	#	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	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	1.2	À genoux : Flexion de bras main droite sur Orbite 360™	4	Répétitions	7	7	10	10	10	15	15	15	324
				Séries	3	4	3	4	4	3	4	4	
				Total / séance	21	28	30	40	40	45	60	60	
C	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	
D	1.3	À genoux : Flexion de bras main gauche sur Orbite 360™	4	Répétitions	7	7	10	10	10	15	15	15	324
				Séries	3	4	3	4	4	3	4	4	
				Total / séance	21	28	30	40	40	45	60	60	
E	2.1	Au mur : Extension main droite sur Orbite 360™	4	Répétitions	6	6	8	8	8	10	10	12	324
				Séries	3	4	3	4	4	3	4	4	
				Total / séance	18	24	24	32	32	30	40	48	
F	8.1	Squat pied droit sur 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	
G	2.2	Au mur : Extension main gauche sur Orbite 360™	4	Répétitions	6	6	8	8	8	10	10	12	324
				Séries	3	4	3	4	4	3	4	4	
				Total / séance	18	24	24	32	32	30	40	48	
H	8.2	Squat pied gauche sur 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	
I	9.4	Pont avec deux Orbites 360™ aux pieds, aller-retour pied droit	4	Répétitions	4	4	6	6	6	8	8	8	182
				Séries	3	4	3	4	4	3	4	4	
				Total / séance	12	16	18	24	24	24	32	32	
J	9.5	Pont avec deux Orbites 360™ aux pieds, aller-retour pied gauche	4	Répétitions	4	4	6	6	6	8	8	8	182
				Séries	3	4	3	4	4	3	4	4	
				Total / séance	12	16	18	24	24	24	32	32	
		Total de répétition / Séance			174	232	240	320	320	318	424	472	2500