

## Programme Orbite 360™ : Découverte # 4

	#	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	20	20	20	20	25	25	25	25	720
				Séries	4	4	4	4	4	4	4		
				Total / séance	80	80	80	80	100	100	100	100	
B	1.5	Flexion de bras main droite sur Orbite 360™	4	Répétitions	10	10	10	12	12	12	15	15	384
				Séries	4	4	4	4	4	4	4	4	
				Total / séance	40	40	40	48	48	48	60	60	
C	7.1	Fente arrière pied gauche sur l'Orbite 360™	4	Répétitions	20	20	20	20	25	25	25	25	720
				Séries	4	4	4	4	4	4	4	4	
				Total / séance	80	80	80	80	100	100	100	100	
D	1.6	Flexion de bras main gauche sur Orbite 360™	4	Répétitions	10	10	10	12	12	12	15	15	384
				Séries	4	4	4	4	4	4	4	4	
				Total / séance	40	40	40	48	48	48	60	60	
E	9.1	Pont isométrique, deux Orbites 360™ aux pieds	20 secondes	Répétitions	60 sec.	60 sec.	60 sec.	60 sec.	60 sec.	60 sec.	60 sec.	60 sec.	1920 secondes ou 32 minutes
				Séries	4	4	4	4	4	4	4	4	
				Total / séance	240 sec.	240 sec.	240 sec.	240 sec.	240 sec.	240 sec.	240 sec.	240 sec.	
F	2.8	Sur les pieds : Extension main droite avec Orbites 360™ dans chaque main	4	Répétitions	10	10	10	12	12	12	12	15	372
				Séries	4	4	4	4	4	4	4	4	
				Total / séance	40	40	40	48	48	48	48	60	
G	8.1	Squat pied droit sur Orbite 360™	6	Répétitions	12	12	12	12	15	15	15	15	432
				Séries	4	4	4	4	4	4	4	4	
				Total / séance	48	48	48	48	60	60	60	60	
H	2.8	Sur les pieds : Extension main gauche avec Orbites 360™ dans chaque main	4	Répétitions	10	10	10	12	12	12	12	15	372
				Séries	4	4	4	4	4	4	4	4	
				Total / séance	40	40	40	48	48	48	48	60	
I	8.2	Squat pied gauche sur Orbite 360™	6	Répétitions	12	12	12	12	15	15	15	15	432
				Séries	4	4	4	4	4	4	4	4	
				Total / séance	48	48	48	48	60	60	60	60	
J	9.4	Pont avec deux Orbites 360™ aux pieds, aller-retour pied droit	6	Répétitions	10	10	10	10	12	12	12	12	352
				Séries	4	4	4	4	4	4	4	4	
				Total / séance	40	40	40	40	48	48	48	48	
K	9.5	Pont avec deux Orbites 360™ aux pieds, aller-retour pied gauche	6	Répétitions	10	10	10	10	12	12	12	12	352
				Séries	4	4	4	4	4	4	4	4	
				Total / séance	40	40	40	40	48	48	48	48	
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	

<b>M</b>	8.3	Squat à deux pieds sur les Orbites 360™	6	Répétitions	8	8	8	10	10	10	12	12	312	
				Séries	4	4	4	4	4	4	4			
				Total / séance	32	32	32	40	40	40	48	48		
		Total de répétition / Séance		552	552	552	600	680	680	720	744	5080		