

Programme Orbite 360™ : Préparation Physique à l'escalade # 1

	#	Nom	Activation		Séance # 1	Séance # 2	Séance # 3	Séance # 4	Séance # 5	Séance # 6	Séance # 7	Séance # 8	Total de répétitions / Cycle
A	2.1	Extension main droite sur Orbite 360™	4	Répétitions	6	6	6	6	6	8	8	10	186
				Séries	3	3	4	4	4	3	3	3	
				Total / séance	18	18	24	24	24	24	24	30	
B	2.2	Extension main gauche sur Orbite 360™	4	Répétitions	6	6	6	6	6	8	8	10	186
				Séries	3	3	4	4	4	3	3	3	
				Total / séance	18	18	24	24	24	24	24	30	
C	5.1	Mountain Climber pied droit Orbite 360™	4	Répétitions	6	6	6	6	6	8	8	10	186
				Séries	3	3	4	4	4	3	3	3	
				Total / séance	18	18	24	24	24	24	24	30	
D	5.2	Mountain Climber pied gauche Orbite 360™	4	Répétitions	6	6	6	6	6	8	8	10	186
				Séries	3	3	4	4	4	3	3	3	
				Total / séance	18	18	24	24	24	24	24	30	
E	2.3	Extension deux mains sur Orbites 360™	4	Répétitions	6	6	6	6	6	8	8	10	186
				Séries	3	3	4	4	4	3	3	3	
				Total / séance	18	18	24	24	24	24	24	30	
F	5.11	Spiderman pied droit Orbite 360™	4	Répétitions	6	6	6	6	6	8	8	10	186
				Séries	3	3	4	4	4	3	3	3	
				Total / séance	18	18	24	24	24	24	24	30	
G	5.12	Spiderman pied gauche Orbite 360™	6	Répétitions	6	6	6	6	6	8	8	10	186
				Séries	3	3	4	4	4	3	3	3	
				Total / séance	18	18	24	24	24	24	24	30	
H	6.9	Ouverture un pied au sol, pied droit dans l'Orbite 360™	4	Répétitions	6	6	6	6	6	8	8	10	186
				Séries	3	3	4	4	4	3	3	3	
				Total / séance	18	18	24	24	24	24	24	30	
I	6.10	Ouverture un pied au sol, pied gauche dans l'Orbite 360™	6	Répétitions	6	6	6	6	6	8	8	10	186
				Séries	3	3	4	4	4	3	3	3	
				Total / séance	18	18	24	24	24	24	24	30	
Total de répétition / Séance					162	162	216	216	216	216	216	270	1674