

Programme Orbite 360™ : Préparation Physique à l'escalade # 2

	#	Nom	Activation		Séance # 1	Séance # 2	Séance # 3	Séance # 4	Séance # 5	Séance # 6	Séance # 7	Séance # 8	Total de répétitions / Cycle
A	2.4	Flexion de bras & 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	2.5	Flexion de bras & 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	5.7	Mountain Climber deux pieds Orbites 360™ alternés gauche, droite	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	2.6	Extensions avec Orbites 360™ dans chaque main	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	4.11	Bird Dog main droite & pied gauche dans les 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	
G	4.12	Bird Dog main gauche & pied droit dans les 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	
H	6.8	Combo Ouverture et Colline deux pieds dans les 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	
I	2.6.2	Flexion de bras & Croix à droite avec Orbites 360™ dans chaque main	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	
		Total de répétition / Séance		162	162	216	216	216	216	216	216	270	1674