

Programme de Perte de Poids pour Test Jobs

INFORMATIONS DU PROGRAMME

Duree	Objectif	Niveau	Date debut
4 semaines	Perdre du poids tout en améliorant la force et l'endurance musculaire	Intermediaire	29/07/2026

MEMBRE

Nom complet	Email	Telephone	Date programme
jobs test			29/07/2026

PROGRAMME D'ENTRAINEMENT COMPLET

Jour	Exercice	Series	Repetitions	Repos
Lundi	Pectoraux et Triceps			
	Développé couché	4	10-12	60s
	Écarté couché	3	12-15	90s
	Poulie basse	3	12-15	90s
Mardi	Dos et Biceps			
	Tirage au cordage	4	10-12	60s
	Tirage vertical	3	12-15	90s
	Curl à la poulie	3	12-15	90s
Jeudi	Jambes			
	Squat	4	10-12	60s
	Presse à jambes	3	12-15	90s
	Extension à la poulie	3	12-15	90s
Vendredi	Épaules et Abdominaux			
	Développé assis	4	10-12	60s
	Élévations latérales	3	12-15	90s
	Planches	3	30-60s	90s
Samedi	Cardio et Étirement			
	Tapis roulant	1	20-30 minutes	0s
	Étirement des jambes	2	15-30s	30s
	Étirement des bras	2	15-30s	30s

STATISTIQUES DU PROGRAMME

Metrique	Valeur
Duree totale	4 semaines
Nombre de jours	5 jours
Total exercices	15 exercices
Niveau	Intermediaire
Objectif principal	Perdre du poids tout en améliorant la force et l'endurance musculaire

Ce programme a ete genere par FitOrga SaaS Platform
Pour toute question, contactez votre coach ou l'administration
Bon entrainement !