

Tonic Vibe

"Reprendre contact avec son corps"



PROGRAMME DEBUTANT

temps de repos de 20 secondes entre chaque exercice

1 - FLEXION QUADRICEPS



- Durée exercice : 40 secondes
- Fréquence : 30 Hertz
- Amplitude : basse

2 - FLEXION QUADRICEPS UNE JAMBE



- Durée exercice : 30 secondes
- Fréquence : 30 Hertz
- Amplitude : basse

3 - MOLLETS



- Durée exercice : 40 secondes
- Fréquence : 30 Hertz
- Amplitude : basse

4 - ETIREMENT FESSIERS



- Durée exercice : 30 secondes
- Fréquence : 35 Hertz
- Amplitude : basse

5 - POMPES BICEPS



- Durée exercice : 30 secondes
- Fréquence : 30 Hertz
- Amplitude : basse

6 - ETIREMENT



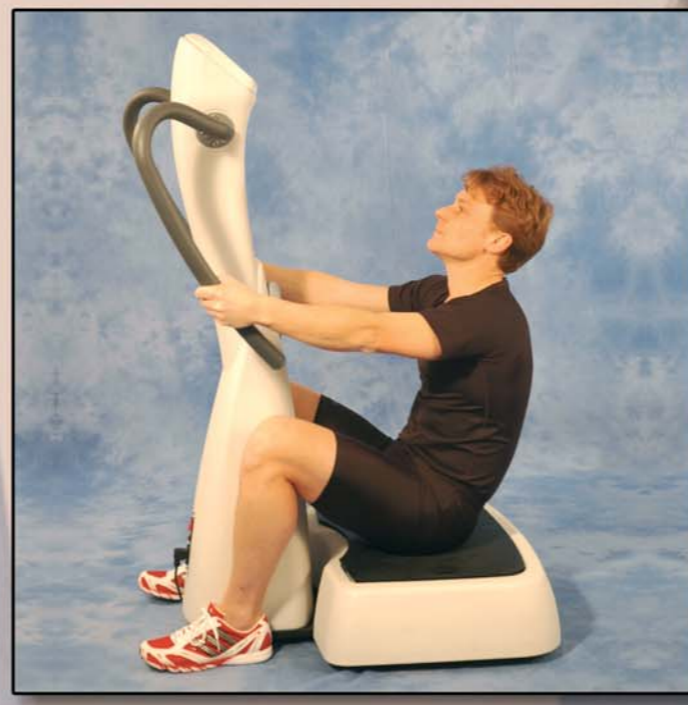
- Durée exercice : 40 secondes
- Fréquence : 30 Hertz
- Amplitude : basse

7 - DORSAUX BICEPS



- Durée exercice : 30 secondes
- Fréquence : 35 Hertz
- Amplitude : basse

8 - MASSAGE FESSIERS



- Durée exercice : 30 secondes
- Fréquence : 35 Hertz
- Amplitude : basse

9 - TRICEPS



- Durée exercice : 40 secondes
- Fréquence : 45 Hertz
- Amplitude : basse

10 - MOLLETS QUADRICEPS



- Durée exercice : 40 secondes
- Fréquence : 40 Hertz
- Amplitude : basse

11 - POMPES BICEPS



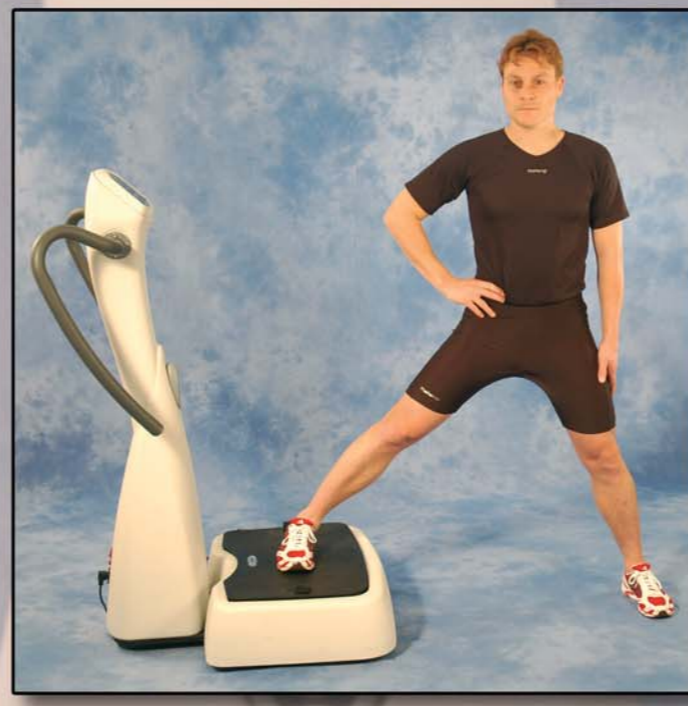
- Durée exercice : 30 secondes
- Fréquence : 30 Hertz
- Amplitude : basse

12 - ETIREMENT



- Durée exercice : 40 secondes
- Fréquence : 35 Hertz
- Amplitude : basse

13 - ETIREMENT ADDUCTEURS



- Durée exercice : 40 secondes
- Fréquence : 35 Hertz
- Amplitude : basse

14 - MASSAGE ADDUCTEURS



- Durée exercice : 45 secondes
- Fréquence : 30 Hertz
- Amplitude : basse

15 - RELAXATION



- Durée exercice : 60 secondes
- Fréquence : 30 Hertz
- Amplitude : basse

PROGRAMME AVANCE

temps de repos de 20 secondes entre chaque exercice

1 - FLEXION QUADRICEPS



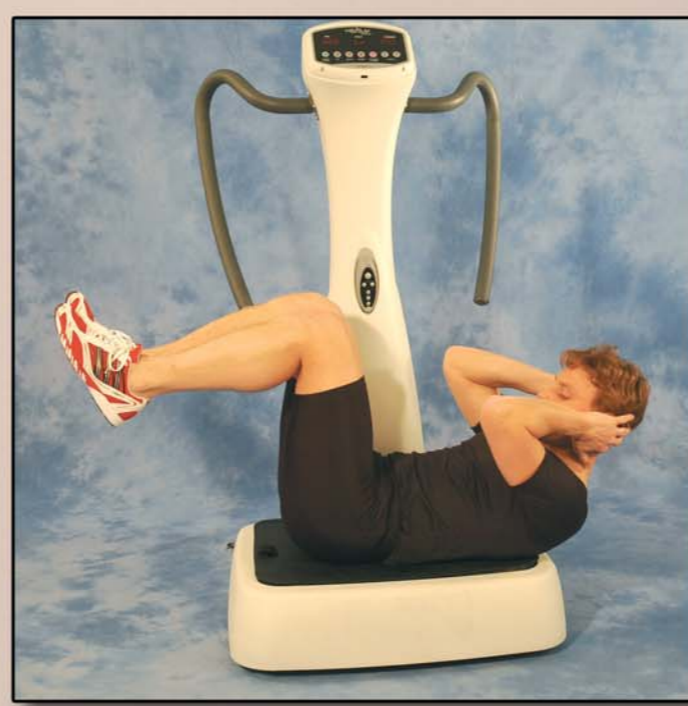
- Durée exercice : 40 secondes
- Fréquence : 30 Hertz
- Amplitude : basse

2 - FLEXION INTENSIVE QUADRICEPS UNE JAMBE



- Durée exercice : 40 secondes
- Fréquence : 35 Hertz
- Amplitude : basse

3 - ABDOMINAUX



- Durée exercice : 40 secondes
- Fréquence : 35 Hertz
- Amplitude : basse

4 - POMPES BICEPS



- Durée exercice : 40 secondes
- Fréquence : 35 Hertz
- Amplitude : basse

5 - ABDOMINAUX OBLIQUES



- Durée exercice : 40 secondes
- Fréquence : 35 Hertz
- Amplitude : basse

6 - ABDOMINAUX



- Durée exercice : 45 secondes
- Fréquence : 35 Hertz
- Amplitude : basse

7 - TRICEPS QUADRICEPS INTENSIF



- Durée exercice : 45 secondes
- Fréquence : 50 Hertz
- Amplitude : basse

8 - ABDOMINAUX INTENSIF



- Durée exercice : 40 secondes
- Fréquence : 35 Hertz
- Amplitude : basse

9 - MOLLETS INTENSIF



- Durée exercice : 40 secondes
- Fréquence : 40 Hertz
- Amplitude : basse

10 - ABDOMINAUX UNE JAMBE



- Durée exercice : 40 secondes
- Fréquence : 30 Hertz
- Amplitude : haute

11 - ADDUCTEURS EQUILIBRE



- Durée exercice : 45 secondes
- Fréquence : 45 Hertz
- Amplitude : haute

12 - MASSAGE ADDUCTEURS INTENSIF



- Durée exercice : 45 secondes
- Fréquence : 40 Hertz
- Amplitude : basse

13 - ETIREMENT ASSIS



- Durée exercice : 45 secondes
- Fréquence : 40 Hertz
- Amplitude : basse

14 - MASSAGE QUADRICEPS STEP



- Durée exercice : 60 secondes
- Fréquence : 30 Hertz
- Amplitude : haute

15 - MASSAGE MOLLETS



- Durée exercice : 60 secondes
- Fréquence : 30 Hertz
- Amplitude : haute

www.tonic-vibe.com