



www.globaltrainer360.com

Programmes Mountain Climber



Programme Mountain Climber #1 Orbite 360™ ► [Voir la vidéo](#)

	#	Nom	Activation		Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4	Séance 5	Séance 6	Séance 7	Séance 8	Total de répétitions / Cycle
A	5.1	Sur les pieds : Mountain Climber Pied droit	4	Répétitions	6	6	8	8	8	10	10	12	248
				Séries	3	4	3	4	4	3	4	4	
				Total / séance	18	24	24	32	32	30	40	48	
B	5.2	Sur les pieds : Mountain Climber Pied gauche	4	Répétitions	6	6	8	8	8	10	10	12	248
				Séries	3	4	3	4	4	3	4	4	
				Total / séance	18	24	24	32	32	30	40	48	
C	7.1	Debout : Fente arrière – pied droit	4	Répétitions	6	6	8	8	8	10	10	12	248
				Séries	3	4	3	4	4	3	4	4	
				Total / séance	18	24	24	32	32	30	40	48	
D	7.1	Debout : Fente arrière – pied gauche	4	Répétitions	6	6	8	8	8	10	10	12	248
				Séries	3	4	3	4	4	3	4	4	
				Total / séance	18	24	24	32	32	30	40	48	
E	5.8	Sur les pieds : Mountain Climber à deux Orbites simultanées	4	Répétitions	6	6	8	8	8	10	10	12	248
				Séries	3	4	3	4	4	3	4	4	
				Total / séance	18	24	24	32	32	30	40	48	
F	1.2	Sur les genoux : Flexion de bras main droite Orbite	4	Répétitions	5	5	7	7	7	10	10	10	222
				Séries	3	4	3	4	4	3	4	4	
				Total / séance	15	20	21	28	28	30	40	40	
G	1.3	Sur les genoux : Flexion de bras main gauche Orbite	4	Répétitions	5	5	7	7	7	10	10	10	222
				Séries	3	4	3	4	4	3	4	4	
				Total / séance	15	20	21	28	28	30	40	40	
H	5.7	Sur les pieds : Mountain Climber à deux Orbites alternées	4	Répétitions	6	6	8	8	8	10	10	12	248
				Séries	3	4	3	4	4	3	4	4	
				Total / séance	18	24	24	32	32	30	40	48	
I	10.1	Base de fente : Coureur avec Orbite au pied avant droit	4	Répétitions	20 sec.	20 sec.	30 sec.	30 sec.	30 sec.	45sec.	45 sec.	45 sec.	965 sec ou 16 min 5 sec.
				Séries	3	4	3	4	4	3	4	4	
				Total / séance	60 sec.	80 sec.	90 sec.	120 sec.	120 sec.	135 sec.	180 sec.	180 sec.	
J	10.2	Base de fente : Coureur avec Orbite au pied avant gauche	4	Répétitions	20 sec.	20 sec.	30 sec.	30 sec.	30 sec.	45sec.	45 sec.	45 sec.	965 sec ou 16 min 5 sec.
				Séries	3	4	3	4	4	3	4	4	
				Total / séance	60 sec.	80 sec.	90 sec.	120 sec.	120 sec.	135 sec.	180 sec.	180 sec.	
		Total de répétition / Séance		138	184	186	248	248	240	320	368	1932	

Programme Mountain Climber #2 Orbite 360™ ► [Voir la vidéo](#)

	#	Nom	Activation		Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4	Séance 5	Séance 6	Séance 7	Séance 8	Total de répétitions / Cycle
A	5.1	Sur les pieds : Mountain Climber Pied droit	4	Répétitions	12	12	15	15	15	20	20	20	469
				Séries	3	4	3	4	4	3	4	4	
				Total / séance	36	48	45	60	60	60	80	80	
B	5.2	Sur les pieds : Mountain Climber Pied gauche	4	Répétitions	12	12	15	15	15	20	20	20	469
				Séries	3	4	3	4	4	3	4	4	
				Total / séance	36	48	45	60	60	60	80	80	
C	7.1	Debout : Fente arrière – pied droit	4	Répétitions	6	6	8	8	8	10	10	12	248
				Séries	3	4	3	4	4	3	4	4	
				Total / séance	18	24	24	32	32	30	40	48	
D	7.1	Debout : Fente arrière – pied gauche	4	Répétitions	6	6	8	8	8	10	10	12	248
				Séries	3	4	3	4	4	3	4	4	
				Total / séance	18	24	24	32	32	30	40	48	
E	5.8	Sur les pieds : Mountain Climber à deux Orbites simultanées	4	Répétitions	12	12	15	15	15	20	20	20	469
				Séries	3	4	3	4	4	3	4	4	
				Total / séance	36	48	45	60	60	60	80	80	
F	1.5	Sur les pieds: Flexion de bras main droite Orbite	4	Répétitions	5	5	7	7	7	10	10	10	222
				Séries	3	4	3	4	4	3	4	4	
				Total / séance	15	20	21	28	28	30	40	40	
G	1.6	Sur les pieds : Flexion de bras main gauche Orbite	4	Répétitions	5	5	7	7	7	10	10	10	222
				Séries	3	4	3	4	4	3	4	4	
				Total / séance	15	20	21	28	28	30	40	40	
H	5.9	Sur les pieds :Mountain Climber Combo : Pied droit – pied gauche - simultané	4	Répétitions	12	12	15	15	15	20	20	20	469
				Séries	3	4	3	4	4	3	4	4	
				Total / séance	36	48	45	60	60	60	80	80	
I	10.1	Base de fente : Coureur avec Orbite au pied avant droit	4	Répétitions	45 sec.	30 sec.	45 sec.	30 sec.	30 sec.	45 sec.	45 sec.	45 sec.	1125 sec ou 18 min 45 sec.
				Séries	3	4	3	4	4	3	4	4	
				Total / séance	135 sec.	120 sec.	135 sec.	120 sec.	120 sec.	135 sec.	180 sec.	180 sec.	
J	1.7	Sur les pieds : Flexion de bras deux mains sur Orbites	4	Répétitions	5	5	7	7	7	10	10	10	222
				Séries	3	4	3	4	4	3	4	4	
				Total / séance	15	20	21	28	28	30	40	40	
K	10.2	Base de fente : Coureur avec Orbite au pied avant gauche	4	Répétitions	45 sec.	30 sec.	45 sec.	30 sec.	30 sec.	45 sec.	45 sec.	45 sec.	1125 sec ou 18 min 45 sec.
				Séries	3	4	3	4	4	3	4	4	
				Total / séance	135 sec.	120 sec.	135 sec.	120 sec.	120 sec.	135 sec.	180 sec.	180 sec.	
		Total de répétition / Séance	255	300	291	388	388	390	520	536	3038		