



www.globaltrainer360.com

Programmes mouvements de base



Mouvements de base – Membres supérieurs 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	1.5	Sur les pieds : Flexion de bras main droite Orbite	4	Répétitions	6	6	8	8	8	10	10	10	240
				Séries	3	4	3	4	4	3	4	4	
				Total / séance	18	24	24	32	32	30	40	40	
B	2.1	Au mur : Extension main droite Orbite	4	Répétitions	6	6	8	8	8	10	10	10	240
				Séries	3	4	3	4	4	3	4	4	
				Total / séance	18	24	24	32	32	30	40	40	
C	1.6	Sur les pieds : Flexion de bras main gauche Orbite	4	Répétitions	6	6	8	8	8	10	10	10	240
				Séries	3	4	3	4	4	3	4	4	
				Total / séance	18	24	24	32	32	30	40	40	
D	2.2	Au mur : Extension main gauche Orbite	4	Répétitions	6	6	8	8	8	10	10	10	240
				Séries	3	4	3	4	4	3	4	4	
				Total / séance	18	24	24	32	32	30	40	40	
		Total de répétition / Séance			72	96	96	128	128	120	160	160	960

Mouvements de base – Membres supérieurs #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	1.5	Sur les pieds : Flexion de bras main droite Orbite	4	Répétitions	10	10	12	12	12	12	15	15	358
				Séries	3	4	3	4	4	3	4	4	
				Total / séance	30	40	36	48	48	36	60	60	
B	2.1	Au mur : Extension main droite Orbite	4	Répétitions	10	10	12	12	12	12	15	15	358
				Séries	3	4	3	4	4	3	4	4	
				Total / séance	30	40	36	48	48	36	60	60	
C	1.6	Sur les pieds : Flexion de bras main gauche Orbite	4	Répétitions	10	10	12	12	12	12	15	15	358
				Séries	3	4	3	4	4	3	4	4	
				Total / séance	30	40	36	48	48	36	60	60	
D	2.2	Au mur : Extension main gauche Orbite	4	Répétitions	10	10	12	12	12	12	15	15	358
				Séries	3	4	3	4	4	3	4	4	
				Total / séance	30	40	36	48	48	36	60	60	
E	2.3.1	Au mur : Croix deux mains sur Orbits	4	Répétitions	10	10	12	12	12	12	15	15	358
				Séries	3	4	3	4	4	3	4	4	
				Total / séance	30	40	36	48	48	36	60	60	
F	6.1	Colline, deux pieds dans les Orbits	4	Répétitions	10	10	12	12	12	12	15	15	358
				Séries	3	4	3	4	4	3	4	4	
				Total / séance	30	40	36	48	48	36	60	60	
G	1.9	À genoux : Flexion scapulaire	4	Répétitions	10	10	12	12	12	12	15	15	358
				Séries	3	4	3	4	4	3	4	4	
				Total / séance	30	40	36	48	48	36	60	60	
		Total de répétition / Séance			210	280	252	336	336	252	420	420	2506

Mouvements de base – Membres inférieurs 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	7.1	Debout : Fente arrière – pied droit	4	Répétitions	6	6	8	8	8	10	10	10	240
				Séries	3	4	3	4	4	3	4	4	
				Total / séance	18	24	24	32	32	30	40	40	
B	8.1	Debout : Squat à un pied, pied droit dans Orbite	4	Répétitions	6	6	8	8	8	10	10	10	240
				Séries	3	4	3	4	4	3	4	4	
				Total / séance	18	24	24	32	32	30	40	40	
C	7.1	Debout : Fente arrière – pied gauche	4	Répétitions	6	6	8	8	8	10	10	10	240
				Séries	3	4	3	4	4	3	4	4	
				Total / séance	18	24	24	32	32	30	40	40	
D	8.2	Debout : Squat à un pied, pied gauche dans Orbite	4	Répétitions	6	6	8	8	8	10	10	10	240
				Séries	3	4	3	4	4	3	4	4	
				Total / séance	18	24	24	32	32	30	40	40	
		Total de répétition / Séance			72	96	96	128	128	120	160	160	960

Mouvements de base – Membres inférieurs #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	7.1	Debout : Fente arrière – pied droit	4	Répétitions	6	6	8	8	8	10	10	10	240
				Séries	3	4	3	4	4	3	4	4	
				Total / séance	18	24	24	32	32	30	40	40	
B	8.1	Debout : Squat à un pied, pied droit dans Orbite	4	Répétitions	6	6	8	8	8	10	10	10	240
				Séries	3	4	3	4	4	3	4	4	
				Total / séance	18	24	24	32	32	30	40	40	
C	7.1	Debout : Fente arrière – pied gauche	4	Répétitions	6	6	8	8	8	10	10	10	240
				Séries	3	4	3	4	4	3	4	4	
				Total / séance	18	24	24	32	32	30	40	40	
D	8.2	Debout : Squat à un pied, pied gauche dans Orbite	4	Répétitions	6	6	8	8	8	10	10	10	240
				Séries	3	4	3	4	4	3	4	4	
				Total / séance	18	24	24	32	32	30	40	40	
E	7.2	Debout : Fente patineur – pied droit	4	Répétitions	6	6	8	8	8	10	10	10	240
				Séries	3	4	3	4	4	3	4	4	
				Total / séance	18	24	24	32	32	30	40	40	
4	4.1	À genoux : Superman main gauche, main droite en appui sur Orbite	4	Répétitions	6	6	8	8	8	10	10	10	240
				Séries	3	4	3	4	4	3	4	4	
				Total / séance	18	24	24	32	32	30	40	40	
G	7.2	Debout : Fente patineur – pied gauche	4	Répétitions	6	6	8	8	8	10	10	10	240
				Séries	3	4	3	4	4	3	4	4	
				Total / séance	18	24	24	32	32	30	40	40	
H	4.2	À genoux : Superman main droite, main gauche en appui sur Orbite	4	Répétitions	6	6	8	8	8	10	10	10	240
				Séries	3	4	3	4	4	3	4	4	
				Total / séance	18	24	24	32	32	30	40	40	
I	4.3	À genoux : Bird Dog main droite, main gauche en appui sur Orbites	4	Répétitions	6	6	8	8	8	10	10	10	240
				Séries	3	4	3	4	4	3	4	4	
				Total / séance	18	24	24	32	32	30	40	40	
J	4.4	À genoux : Bird Dog main gauche, main droite en appui sur Orbites	4	Répétitions	6	6	8	8	8	10	10	10	240
				Séries	3	4	3	4	4	3	4	4	
				Total / séance	18	24	24	32	32	30	40	40	
		Total de répétition / Séance			180	240	240	320	320	300	400	400	2400

Mouvements de base – Membres inférieurs intensif **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	7.1	Debout : Fente arrière – pied droit	4	Répétitions	10	10	12	12	12	15	15	15	367
				Séries	3	4	3	4	4	3	4	4	
				Total / séance	30	40	36	48	48	45	60	60	
B	8.1	Debout : Squat à un pied, pied droit dans Orbite	4	Répétitions	10	10	12	12	12	15	15	15	367
				Séries	3	4	3	4	4	3	4	4	
				Total / séance	30	40	36	48	48	45	60	60	
C	7.1	Debout : Fente arrière – pied gauche	4	Répétitions	10	10	12	12	12	15	15	15	367
				Séries	3	4	3	4	4	3	4	4	
				Total / séance	30	40	36	48	48	45	60	60	
D	8.2	Debout : Squat à un pied, pied gauche dans Orbite	4	Répétitions	10	10	12	12	12	15	15	15	367
				Séries	3	4	3	4	4	3	4	4	
				Total / séance	30	40	36	48	48	45	60	60	
E	7.2	Debout : Fente patineur – pied droit	4	Répétitions	10	10	12	12	12	15	15	15	367
				Séries	3	4	3	4	4	3	4	4	
				Total / séance	30	40	36	48	48	45	60	60	
4	4.1	À genoux : Superman main gauche, main droite en appui sur Orbite	4	Répétitions	10	10	12	12	12	15	15	15	367
				Séries	3	4	3	4	4	3	4	4	
				Total / séance	30	40	36	48	48	45	60	60	
G	7.2	Debout : Fente patineur – pied gauche	4	Répétitions	10	10	12	12	12	15	15	15	367
				Séries	3	4	3	4	4	3	4	4	
				Total / séance	30	40	36	48	48	45	60	60	
H	4.2	À genoux : Superman main droite, main gauche en appui sur Orbite	4	Répétitions	10	10	12	12	12	15	15	15	367
				Séries	3	4	3	4	4	3	4	4	
				Total / séance	30	40	36	48	48	45	60	60	
I	4.3	À genoux : Bird Dog main droite, main gauche en appui sur Orbits	4	Répétitions	10	10	12	12	12	15	15	15	367
				Séries	3	4	3	4	4	3	4	4	
				Total / séance	30	40	36	48	48	45	60	60	
J	4.4	À genoux : Bird Dog main gauche, main droite en appui sur Orbits	4	Répétitions	10	10	12	12	12	15	15	15	367
				Séries	3	4	3	4	4	3	4	4	
				Total / séance	30	40	36	48	48	45	60	60	
		Total de répétition / Séance			300	400	360	480	480	450	600	600	3670

Mouvements de base – Gainage #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 Orbite	4	Répétitions	6	6	8	8	8	10	10	10	240
				Séries	3	4	3	4	4	3	4	4	
				Total / séance	18	24	24	32	32	30	40	40	
B	9.2	Sur le dos : Pont isométrique, pied droit Orbite, pied gauche au ciel	4	Répétitions	6	6	8	8	8	10	10	10	240
				Séries	3	4	3	4	4	3	4	4	
				Total / séance	18	24	24	32	32	30	40	40	
C	5.2	Sur les pieds : Mountain Climber pied gauche Orbite	4	Répétitions	6	6	8	8	8	10	10	10	240
				Séries	3	4	3	4	4	3	4	4	
				Total / séance	18	24	24	32	32	30	40	40	
D	9.3	Sur le dos : Pont isométrique, pied gauche Orbite, pied droit au ciel	4	Répétitions	6	6	8	8	8	10	10	10	240
				Séries	3	4	3	4	4	3	4	4	
				Total / séance	18	24	24	32	32	30	40	40	
		Total de répétition / Séance			72	96	96	128	128	120	160	160	960

Mouvements de base – Gainage #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	4.1	Sur les genoux : Superman main gauche, main droite en appui sur Orbite	4	Répétitions	6	6	8	8	8	10	10	10	240
				Séries	3	4	3	4	4	3	4	4	
				Total / séance	18	24	24	32	32	30	40	40	
B	6.4	Sur les pieds : Ouverture pied droit	4	Répétitions	6	6	8	8	8	10	10	10	240
				Séries	3	4	3	4	4	3	4	4	
				Total / séance	18	24	24	32	32	30	40	40	
C	4.2	Sur les genoux : Superman main droite, main gauche en appui sur Orbite	4	Répétitions	6	6	8	8	8	10	10	10	240
				Séries	3	4	3	4	4	3	4	4	
				Total / séance	18	24	24	32	32	30	40	40	
D	6.5	Sur les pieds : Ouverture pied gauche	4	Répétitions	6	6	8	8	8	10	10	10	240
				Séries	3	4	3	4	4	3	4	4	
				Total / séance	18	24	24	32	32	30	40	40	
		Total de répétition / Séance			72	96	96	128	128	120	160	160	960