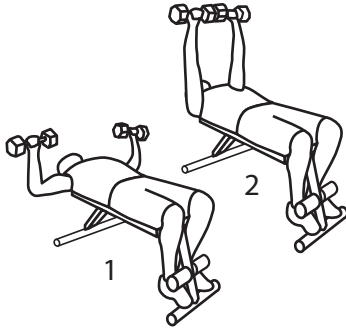


GOZONE

WEIGHT TRAINING

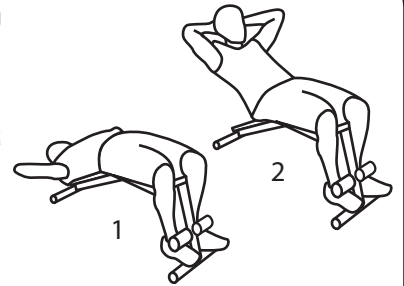
FLAT CHEST PRESS

1. LIE FLAT WITH YOUR BACK ON THE BENCH
2. HOLD DUMBBELLS NEAR YOUR SHOULDERS WITH ELBOWS BENT
3. PRESS STRAIGHT UP UNTIL DUMBBELLS ARE DIRECTLY ABOVE YOUR CHEST
4. LOWER INTO STARTING POSITION AND REPEAT



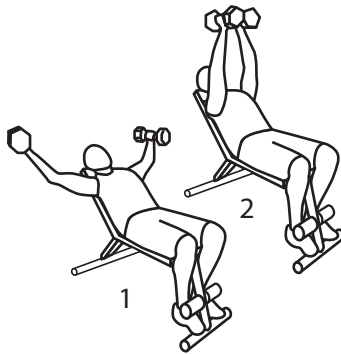
SIT-UPS

1. LIE ON YOUR BACK WITH THE BENCH AT A DECLINE, FEET TUCKED BEHIND SUPPORT BAR, AND HANDS BEHIND YOUR HEAD
2. TIGHTEN YOUR ABS TO LIFT YOUR BODY UP
3. RELAX INTO STARTING POSITION AND REPEAT



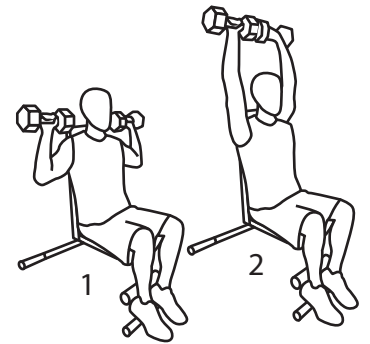
INCLINE CHEST FLIES

1. WITH BENCH AT AN INCLINE, HOLD DUMBBELLS AT YOUR SIDE WITH ELBOWS SLIGHTLY BENT
2. TIGHTEN YOUR CHEST MUSCLES TO BRING DUMBBELLS TOGETHER ABOVE YOUR BODY
3. REMEMBER TO KEEP YOUR ELBOWS ONLY SLIGHTLY BENT THROUGHOUT THE MOTION
4. LOWER INTO STARTING POSITION AND REPEAT



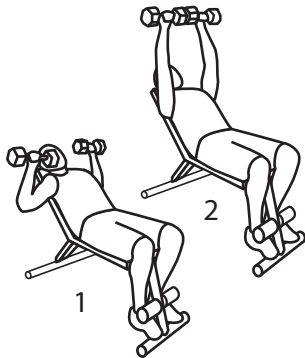
SEATED SHOULDER PRESS

1. SIT UPRIGHT ON BENCH WITH DUMBBELLS AT YOUR SHOULDERS
2. PRESS STRAIGHT UP UNTIL ARMS ARE NEAR FULLY-EXTENDED OVER YOUR HEAD
3. RELAX INTO STARTING POSITION AND REPEAT



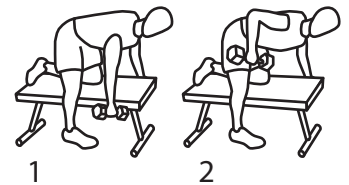
INCLINE CHEST PRESS

1. SAME AS FLAT CHEST PRESS WITH BENCH AT AN INCLINE



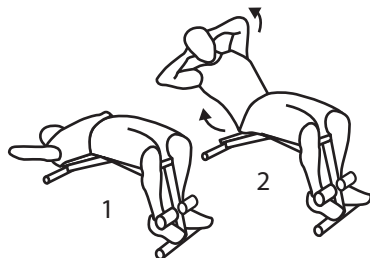
SINGLE ARM ROW

1. WITH BENCH FLAT, KNEEL ON BENCH WITH YOUR LEFT KNEE, WITH YOUR RIGHT FOOT ON THE FLOOR
2. LEAN FORWARD AND PLACE YOUR LEFT HAND ON THE BENCH FOR BALANCE
3. HOLD DUMBBELL IN RIGHT HAND WITH ARM EXTENDED DOWNWARD
4. RAISE DUMBBELL TO YOUR MIDSECTION, KEEPING YOUR BACK STRAIGHT
5. LOWER INTO STARTING POSITION
6. AFTER THE DESIRED NUMBER OF REPS, SWITCH SIDES



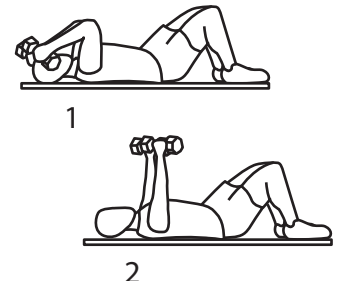
SIT-UP WITH ROTATION

1. LIE ON YOUR BACK WITH THE BENCH AT A DECLINE, FEET TUCKED BEHIND SUPPORT BAR, AND HANDS BEHIND YOUR HEAD
2. TIGHTEN YOUR ABS TO LIFT YOUR BODY AS YOU WOULD WITH A STANDARD SIT-UP
3. AT THE TOP OF YOUR MOTION TWIST TO THE RIGHT, SO YOUR LEFT ELBOW REACHES THE AREA ABOVE YOUR RIGHT HIP
4. RELAX INTO STARTING POSITION AND REPEAT, THIS TIME TURNING TO THE LEFT



FRENCH TRICEPS PRESSES

1. WITH BENCH FLAT, LIE ON YOUR BACK WITH DUMBBELLS NEAR THE SIDES OF YOUR HEAD
2. USING TRICEPS MUSCLES, STRAIGHTEN YOUR ELBOWS TO LIFT THE DUMBBELLS DIRECTLY ABOVE YOUR CHEST
3. LOWER INTO STARTING POSITION AND REPEAT
4. REMEMBER TO KEEP YOUR SHOULDERS LOCKED AND BEND ONLY AT THE ELBOWS

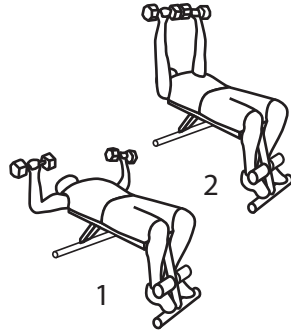


GOZONE

ENTRAÎNEMENT AVEC POIDS

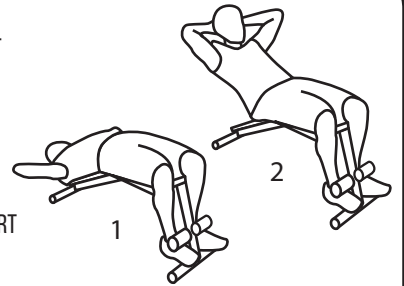
DÉVELOPPÉS DU TRONC À PLAT:

1. S'ALLONGER À PLAT, LE DOS SUR LE BANC
2. TENIR LES HALTÈRES PRÈS DES ÉPAULES AVEC LES COUDES PLIÉS
3. POUSSER TOUT DROIT JUSQU'À CE QUE LES HALTÈRES SOIENT DIRECTEMENT AU-DESSUS DE LA POITRINE
4. ABAISSER LES BRAS À LA POSITION DE DÉPART ET RECOMMENCER



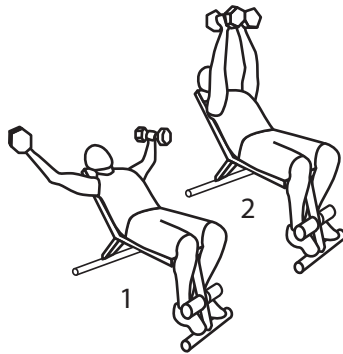
REDRESSEMENTS ASSIS:

1. S'ALLONGER SUR LE DOS AVEC LE BANC INCLINÉ, LES PIEDS BLOQUÉS DERRIÈRE LA BARRE DE SOUTIEN ET LES MAINS DERRIÈRE LA TÊTE
2. CONTRACTER LES ABDOMINAUX POUR SOULEVER LE CORPS
3. REVENIR À LA POSITION DE DÉPART ET RECOMMENCER



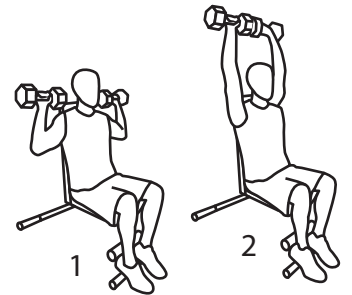
DÉVELOPPÉS INCLINÉS:

1. AVEC UN BANC INCLINÉ, TENIR LES HALTÈRES SUR LES CÔTÉS AVEC LES COUDES LÉGÈREMENT PLIÉS
2. CONTRACTER LES PECTORAUX POUR RAMENER LES HALTÈRES AU-DESSUS DU CORPS
3. GARDER LES COUDES LÉGÈREMENT PLIÉS TOUT AU LONG DU MOUVEMENT
4. ABAISSER LES BRAS À LA POSITION DE DÉPART ET RECOMMENCER.



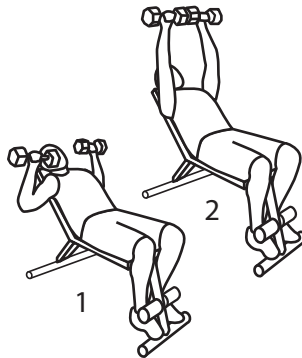
DÉVELOPPÉS ÉPAULES ASSIS:

1. S'ASSEOIR DROIT SUR UN BANC AVEC LES HALTÈRES AU NIVEAU DES ÉPAULES
2. POUSSER TOUT DROIT VERS LE HAUT JUSQU'À CE QUE LES BRAS SOIENT PRESQUE COMPLÈTEMENT TENDUS AU-DESSUS DE LA TÊTE
3. REVENIR À LA POSITION DE DÉPART ET RECOMMENCER.



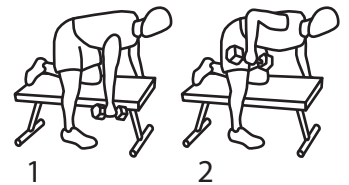
DÉVELOPPÉS DU TRONC INCLINÉS:

1. IDENTIQUE AUX DÉVELOPPÉS DU TRONC À PLAT AVEC BANC INCLINÉ



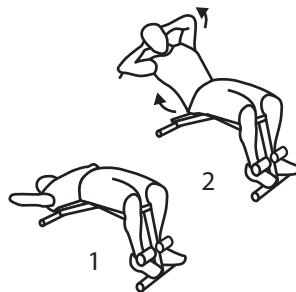
ROWING À UN BRAS:

1. AVEC LE BANC À PLAT, S'AGENOUILLER SUR LE BANC AVEC LE GENOU GAUCHE ET GARDER LE PIED DROIT SUR LE SOL
2. SE PENCHER EN AVANT ET PLACER LA MAIN GAUCHE SUR LE BANC POUR RESTER EN ÉQUILIBRE
3. TENIR L'HALTÈRE DANS LA MAIN DROITE AVEC LE BRAS TENDU VERS LE BAS
4. SOULEVER L'HALTÈRE JUSQU'À L'ABDOMEN, EN GARDANT LE DOS DROIT
5. BAISSER LE BRAS DANS LA POSITION DE DÉPART
6. APRÈS LE NOMBRE DE RÉPÉTITIONS SOUHAITÉ, CHANGER DE CÔTÉ



REDRESSEMENT AVEC ROTATION:

1. S'ALLONGER SUR LE DOS AVEC LE BANC INCLINÉ, LES PIEDS BLOQUÉS DERRIÈRE LA BARRE DE SOUTIEN ET LES MAINS DERRIÈRE LA TÊTE
2. CONTRACTER LES ABDOMINAUX POUR SOULEVER LE CORPS COMME POUR UN REDRESSEMENT STANDARD
3. EN HAUT DU MOUVEMENT, SE TOURNER VERS LA DROITE, DE SORTE QUE LE COUDE GAUCHE ATTEIGNE LA ZONE AU-DESSUS DE LA HANCHE DROITE
4. REVENIR EN POSITION DE DÉPART ET RECOMMENCER, CETTE FOIS EN TOURNANT VERS LA GAUCHE



PRESSES FRANÇAISES POUR TRICEPS:

1. AVEC LE BANC À PLAT, S'ALLONGER SUR LE DOS AVEC LES HALTÈRES PRÈS DES CÔTÉS DE LA TÊTE
2. EN UTILISANT LES TRICEPS, REDRESSER LES COUDES POUR SOULEVER LES HALTÈRES DIRECTEMENT AU-DESSUS DE LA POITRINE
3. ABAISSER LES BRAS À LA POSITION DE DÉPART ET RECOMMENCER
4. NE PAS OUBLIER DE VERROUILLER LES ÉPAULES EN PLACE ET DE NE PLIER QUE LES COUDES

