Synthèse du programme

Réalisé par VNS Coaching
vns-coaching.com

Informations client

Prénom	Esther
Nom	Magnier
Âge	34
Sexe	Femme
Taille (cm)	165
Poids (kg)	63
Type de programme	Full body
Objectif principal	Reprendre le sport et gagner en énergie - force, circuit et cardio
Fréquence / semaine	3
Durée (semaines)	4
Niveau d'activité	Légèrement actif (TV, ordinateur, repas, transport...)

NOTES DU COACH

Surveiller le bas du dos - progression régulière et technique prioritaire.

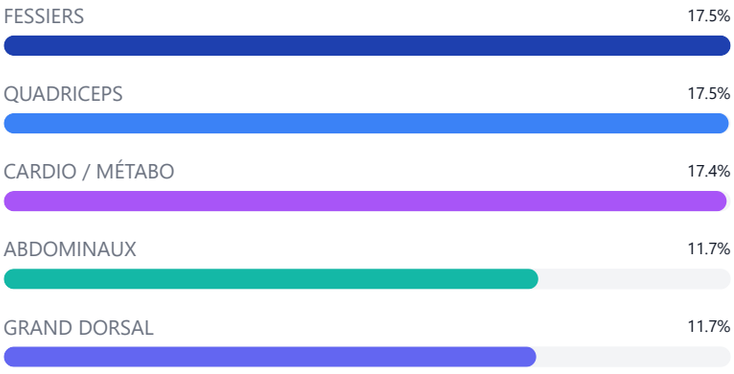
Nutrition

Métabolisme de base (BMR)	**1330 kcal/j**
Maintien estimé (TDEE)	**1862 kcal/j**
Prise de masse (+10%)	**2048 kcal/j**
Sèche recommandée (−15%)	**1583 kcal/j**

RÉPARTITION DES MACRONUTRIMENTS (MAINTENANCE)

Protéines	113 g	(24%)
Glucides	254 g	(54%)
Lipides	44 g	(21%)

Répartition de l'entraînement



Planification

Jours	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Semaine 1	Séance	Repos	Séance	Repos	Séance	Repos	Repos
Semaine 2	Séance	Repos	Séance	Repos	Séance	Repos	Repos
Semaine 3	Séance	Repos	Séance	Repos	Séance	Repos	Repos
Semaine 4	Séance	Repos	Séance	Repos	Séance	Repos	Repos

Séances par semaine

Semaine 1

1 Séance 1 | Force - surcharge progressive

CONSIGNE GLOBALE

Charges croissantes d'une semaine à l'autre : gardez 2 répétitions en réserve et notez chaque charge dans votre journal.

1m 30 Repos entre exercices

55 min Durée totale de la séance

Goblet Squat – Haltères

Buste droit - genoux dans l'axe - descendre en 3 secondes.

SÉRIE	KG	RÉPS	REPOS
1 Échauffement	8	12	1m 30
2 Série effective	12	10	1m 30
3 Série effective	12	10	1m 30
4 Série effective	12	10	1m 30

Développé Couché – Haltères

Omoplates serrées - trajectoire régulière - poussée explosive.

SÉRIE	KG	RÉPS	REPOS
1 Échauffement	6	12	1m 30
2 Série effective	10	10	1m 30
3 Série effective	10	10	1m 30
4 Série effective	10	10	1m 30
5 Dégressive	6	13	1m 30

Rowing Buste Penché – Haltères

Dos plat - tirer le coude vers la hanche - pause en haut.

SÉRIE	KG	RÉPS	REPOS
1 Échauffement	6	12	1m 15
2 Série effective	10	10	1m 15
3 Série effective	10	10	1m 15
4 Série effective	10	10	1m 15

Hip Thrust – Barre

Menton rentré - pousser par les talons - bloquer le bassin en haut.

SÉRIE	KG	RÉPS	REPOS
1 Échauffement	20	14	1m 30
2 Série effective	30	12	1m 30
3 Série effective	30	12	1m 30
4 Série effective	30	12	1m 30
5 Dégressive	20	15	1m 30

Gainage

Corps gainé de la tête aux talons - respiration calme.

SÉRIE	TEMPS PAR SÉRIE	REPOS
1 Série effective	30s	45s
2 Série effective	30s	45s
3 Série effective	30s	45s

2 Séance 2 | Circuit métabolique - corps entier

CONSIGNE GLOBALE

Enchaînez sans sacrifier la qualité d'exécution. Récupération complète entre les tours.

1m 15 Repos entre exercices

35 min Durée totale de la séance

Circuit × 4

CONSIGNE GLOBALE DU CIRCUIT

4 tours continus, sans pause entre les exercices - technique propre et respiration régulière.

1m 15 Repos entre tours

22 min Durée totale du circuit

American Swing – Kettlebell

Charnière de hanches - bras relâchés - explosion des fessiers.

SÉRIE	KG	RÉPS	REPOS
1 Série effective	8	15	-
2 Série effective	8	15	-
3 Série effective	8	15	-
4 Série effective	8	15	-

Pompes

Corps gainé - poitrine vers le sol - coudes contrôlés.

SÉRIE	KG	RÉPS	REPOS
1 Série effective	-	10	-
2 Série effective	-	10	-
3 Série effective	-	10	-
4 Série effective	-	10	-

Fentes

Grand pas - genou dans l'axe - poussée dans le sol.

SÉRIE	KG	RÉPS	REPOS
1 Série effective	-	12	-
2 Série effective	-	12	-
3 Série effective	-	12	-
4 Série effective	-	12	-

Rowing Buste Penché – Élastique

Dos plat - tirer les coudes vers l'arrière - retour contrôlé.

SÉRIE	KG	RÉPS	REPOS
1 Série effective	-	15	-
2 Série effective	-	15	-
3 Série effective	-	15	-
4 Série effective	-	15	-

Mountain Climber

Bassin bas - épaules stables - rythme soutenu.

SÉRIE	TEMPS PAR SÉRIE	REPOS
1 Série effective	30s	-
2 Série effective	30s	-
3 Série effective	30s	-
4 Série effective	30s	-

---

3 Séance 3 | Circuit avec échauffement - jambes et épaules

CONSIGNE GLOBALE

Commencez par le circuit d'échauffement, puis enchaînez le circuit principal.

1m 30 Repos entre exercices

45 min Durée totale de la séance

Circuit × 2

CONSIGNE GLOBALE DU CIRCUIT

2 tours pour monter en température : mobilité et cardio léger, sans fatigue.

20s Repos entre tours

6 min Durée totale du circuit

Jumping Jack

Échauffement

Amplitude complète - respiration calée sur le rythme.

SÉRIE	TEMPS PAR SÉRIE	REPOS
1 Échauffement	30s	-
2 Échauffement	30s	-

Montées de Genoux

Genoux hauts - buste droit - appuis dynamiques.

SÉRIE	TEMPS PAR SÉRIE	REPOS
1 Échauffement	30s	-
2 Échauffement	30s	-

Corde à Sauter

Petits sauts - poignets actifs - épaules relâchées.

SÉRIE	TEMPS PAR SÉRIE	REPOS
1 Échauffement	30s	-
2 Échauffement	30s	-

Circuit × 3

CONSIGNE GLOBALE DU CIRCUIT

3 tours - charges modérées, rythme constant, dernier tour à fond.

1m 30 Repos entre tours

24 min Durée totale du circuit

Goblet Squat – Kettlebell

Kettlebell contre la poitrine - descendre profond - talons au sol.

SÉRIE	KG	RÉPS	REPOS
1 Série effective	10	12	-
2 Série effective	10	12	-
3 Série effective	10	12	-

Développé Militaire – Haltères

Gainage abdominal - pousser à la verticale - pas de cambrure.

SÉRIE	KG	RÉPS	REPOS
1 Série effective	6	10	-
2 Série effective	6	10	-
3 Série effective	6	10	-

Step Up sur Box Alternés – Haltères

Genou dans l'axe - monter par le talon - descente contrôlée.

SÉRIE	KG	RÉPS	REPOS
1 Série effective	8	10	-
2 Série effective	8	10	-
3 Série effective	8	10	-

Gainage Latéral

Coude sous l'épaule - bassin haut - corps aligné.

SÉRIE	TEMPS PAR SÉRIE	REPOS
1 Série effective	25s	-
2 Série effective	25s	-
3 Série effective	25s	-

Semaine 2

1 Séance 1 | Force - surcharge progressive

CONSIGNE GLOBALE

Charges croissantes d'une semaine à l'autre : gardez 2 répétitions en réserve et notez chaque charge dans votre journal.

1m 30 Repos entre exercices

55 min Durée totale de la séance

Goblet Squat – Haltères

Buste droit - genoux dans l'axe - descendre en 3 secondes.

SÉRIE	KG	RÉPS	REPOS
1 Échauffement	10	12	1m 30
2 Série effective	14	10	1m 30
3 Série effective	14	10	1m 30
4 Série effective	14	10	1m 30

Développé Couché – Haltères

Omoplates serrées - trajectoire régulière - poussée explosive.

SÉRIE	KG	RÉPS	REPOS
1 Échauffement	8	12	1m 30
2 Série effective	12	10	1m 30
3 Série effective	12	10	1m 30
4 Série effective	12	10	1m 30
5 Dégressive	8	13	1m 30

Rowing Buste Penché – Haltères

Dos plat - tirer le coude vers la hanche - pause en haut.

SÉRIE	KG	RÉPS	REPOS
1 Échauffement	8	12	1m 15
2 Série effective	12	10	1m 15
3 Série effective	12	10	1m 15
4 Série effective	12	10	1m 15

Hip Thrust – Barre

Menton rentré - pousser par les talons - bloquer le bassin en haut.

SÉRIE	KG	RÉPS	REPOS
1 Échauffement	25	14	1m 30
2 Série effective	35	12	1m 30
3 Série effective	35	12	1m 30
4 Série effective	35	12	1m 30
5 Dégressive	25	15	1m 30

Gainage

Corps gainé de la tête aux talons - respiration calme.

SÉRIE	TEMPS PAR SÉRIE	REPOS
1 Série effective	**35s**	45s
2 Série effective	**35s**	45s
3 Série effective	**35s**	45s

---

2 Séance 2 | Circuit métabolique - corps entier

CONSIGNE GLOBALE

Enchaînez sans sacrifier la qualité d'exécution. Récupération complète entre les tours.

1m 15 Repos entre exercices

35 min Durée totale de la séance

Circuit × 4

CONSIGNE GLOBALE DU CIRCUIT

4 tours continus, sans pause entre les exercices - technique propre et respiration régulière.

1m 15 Repos entre tours

22 min Durée totale du circuit

American Swing – Kettlebell

Charnière de hanches - bras relâchés - explosion des fessiers.

SÉRIE	KG	RÉPS	REPOS
1 Série effective	**8**	**15**	-
2 Série effective	**8**	**15**	-
3 Série effective	**8**	**15**	-
4 Série effective	**8**	**15**	-

Pompes

Corps gainé - poitrine vers le sol - coudes contrôlés.

SÉRIE	KG	RÉPS	REPOS
1 Série effective	-	**12**	-
2 Série effective	-	**12**	-
3 Série effective	-	**12**	-
4 Série effective	-	**12**	-

Fentes

Grand pas - genou dans l'axe - poussée dans le sol.

SÉRIE	KG	RÉPS	REPOS
1 Série effective	-	12	-
2 Série effective	-	12	-
3 Série effective	-	12	-
4 Série effective	-	12	-

Rowing Buste Penché – Élastique

Dos plat - tirer les coudes vers l'arrière - retour contrôlé.

SÉRIE	KG	RÉPS	REPOS
1 Série effective	-	15	-
2 Série effective	-	15	-
3 Série effective	-	15	-
4 Série effective	-	15	-

Mountain Climber

Bassin bas - épaules stables - rythme soutenu.

SÉRIE	TEMPS PAR SÉRIE	REPOS
1 Série effective	35s	-
2 Série effective	35s	-
3 Série effective	35s	-
4 Série effective	35s	-

---

3 Séance 3 | Circuit avec échauffement - jambes et épaules

CONSIGNE GLOBALE

Commencez par le circuit d'échauffement, puis enchaînez le circuit principal.

1m 30 Repos entre exercices

45 min Durée totale de la séance

Circuit × 2

CONSIGNE GLOBALE DU CIRCUIT

2 tours pour monter en température : mobilité et cardio léger, sans fatigue.

20s Repos entre tours

6 min Durée totale du circuit

Jumping Jack

Échauffement

Amplitude complète - respiration calée sur le rythme.

SÉRIE	TEMPS PAR SÉRIE	REPOS
1 Échauffement	30s	-
2 Échauffement	30s	-

Montées de Genoux

Genoux hauts - buste droit - appuis dynamiques.

SÉRIE	TEMPS PAR SÉRIE	REPOS
1 Échauffement	30s	-
2 Échauffement	30s	-

Corde à Sauter

Petits sauts - poignets actifs - épaules relâchées.

SÉRIE	TEMPS PAR SÉRIE	REPOS
1 Échauffement	30s	-
2 Échauffement	30s	-

Circuit × 3

CONSIGNE GLOBALE DU CIRCUIT

3 tours - charges modérées, rythme constant, dernier tour à fond.

1m 30 Repos entre tours

24 min Durée totale du circuit

Goblet Squat – Kettlebell

Kettlebell contre la poitrine - descendre profond - talons au sol.

SÉRIE	KG	RÉPS	REPOS
1 Série effective	12	12	-
2 Série effective	12	12	-
3 Série effective	12	12	-

Développé Militaire – Haltères

Gainage abdominal - pousser à la verticale - pas de cambrure.

SÉRIE	KG	RÉPS	REPOS
1 Série effective	7	10	-
2 Série effective	7	10	-
3 Série effective	7	10	-

Step Up sur Box Alternés – Haltères

Genou dans l'axe - monter par le talon - descente contrôlée.

SÉRIE	KG	RÉPS	REPOS
1 Série effective	8	10	-
2 Série effective	8	10	-
3 Série effective	8	10	-

Gainage Latéral

Coude sous l'épaule - bassin haut - corps aligné.

SÉRIE	TEMPS PAR SÉRIE	REPOS
1 Série effective	30s	-
2 Série effective	30s	-
3 Série effective	30s	-

Semaine 3

1 Séance 1 | Force - surcharge progressive

CONSIGNE GLOBALE

Charges croissantes d'une semaine à l'autre : gardez 2 répétitions en réserve et notez chaque charge dans votre journal.

1m 30 Repos entre exercices

55 min Durée totale de la séance

Goblet Squat – Haltères

Buste droit - genoux dans l'axe - descendre en 3 secondes.

SÉRIE	KG	RÉPS	REPOS
1 Échauffement	12	10	1m 30
2 Série effective	16	8	1m 30
3 Série effective	16	8	1m 30

4 Série effective	16	8	1m 30

Développé Couché – Haltères

Omoplates serrées - trajectoire régulière - poussée explosive.

SÉRIE	KG	RÉPS	REPOS
1 Échauffement	8	10	1m 30
2 Série effective	12	8	1m 30
3 Série effective	12	8	1m 30
4 Série effective	12	8	1m 30
5 Dégressive	8	11	1m 30

Rowing Buste Penché – Haltères

Dos plat - tirer le coude vers la hanche - pause en haut.

SÉRIE	KG	RÉPS	REPOS
1 Échauffement	8	10	1m 15
2 Série effective	12	8	1m 15
3 Série effective	12	8	1m 15
4 Série effective	12	8	1m 15

Hip Thrust – Barre

Menton rentré - pousser par les talons - bloquer le bassin en haut.

SÉRIE	KG	RÉPS	REPOS
1 Échauffement	30	12	1m 30
2 Série effective	40	10	1m 30
3 Série effective	40	10	1m 30
4 Série effective	40	10	1m 30
5 Dégressive	30	13	1m 30

Gainage

Corps gainé de la tête aux talons - respiration calme.

SÉRIE	TEMPS PAR SÉRIE	REPOS
1 Série effective	40s	45s
2 Série effective	40s	45s
3 Série effective	40s	45s

2 Séance 2 | Circuit métabolique - corps entier

CONSIGNE GLOBALE

Enchaînez sans sacrifier la qualité d'exécution. Récupération complète entre les tours.

1m 15 Repos entre exercices

35 min Durée totale de la séance

Circuit × 4

CONSIGNE GLOBALE DU CIRCUIT

4 tours continus, sans pause entre les exercices - technique propre et respiration régulière.

1m 15 Repos entre tours

22 min Durée totale du circuit

American Swing – Kettlebell

Charnière de hanches - bras relâchés - explosion des fessiers.

SÉRIE	KG	RÉPS	REPOS
1 Série effective	12	15	-
2 Série effective	12	15	-
3 Série effective	12	15	-
4 Série effective	12	15	-

Pompes

Corps gainé - poitrine vers le sol - coudes contrôlés.

SÉRIE	KG	RÉPS	REPOS
1 Série effective	-	12	-
2 Série effective	-	12	-
3 Série effective	-	12	-
4 Série effective	-	12	-

Fentes

Grand pas - genou dans l'axe - poussée dans le sol.

SÉRIE	KG	RÉPS	REPOS
1 Série effective	-	12	-
2 Série effective	-	12	-
3 Série effective	-	12	-
4 Série effective	-	12	-

Rowing Buste Penché – Élastique

Dos plat - tirer les coudes vers l'arrière - retour contrôlé.

SÉRIE	KG	RÉPS	REPOS
1 Série effective	-	15	-
2 Série effective	-	15	-
3 Série effective	-	15	-
4 Série effective	-	15	-

Mountain Climber

Bassin bas - épaules stables - rythme soutenu.

SÉRIE	TEMPS PAR SÉRIE	REPOS
1 Série effective	40s	-
2 Série effective	40s	-
3 Série effective	40s	-
4 Série effective	40s	-

---

3 Séance 3 | Circuit avec échauffement - jambes et épaules

CONSIGNE GLOBALE

Commencez par le circuit d'échauffement, puis enchaînez le circuit principal.

1m 30 Repos entre exercices

45 min Durée totale de la séance

Circuit × 2

CONSIGNE GLOBALE DU CIRCUIT

2 tours pour monter en température : mobilité et cardio léger, sans fatigue.

20s Repos entre tours

6 min Durée totale du circuit

Jumping Jack

Échauffement

Amplitude complète - respiration calée sur le rythme.

SÉRIE	TEMPS PAR SÉRIE	REPOS
1 Échauffement	30s	-
2 Échauffement	30s	-

Montées de Genoux

Genoux hauts - buste droit - appuis dynamiques.

SÉRIE	TEMPS PAR SÉRIE	REPOS
1 Échauffement	30s	-
2 Échauffement	30s	-

Corde à Sauter

Petits sauts - poignets actifs - épaules relâchées.

SÉRIE	TEMPS PAR SÉRIE	REPOS
1 Échauffement	30s	-
2 Échauffement	30s	-

Circuit × 3

CONSIGNE GLOBALE DU CIRCUIT

3 tours - charges modérées, rythme constant, dernier tour à fond.

1m 30 Repos entre tours

24 min Durée totale du circuit

Goblet Squat – Kettlebell

Kettlebell contre la poitrine - descendre profond - talons au sol.

SÉRIE	KG	RÉPS	REPOS
1 Série effective	14	12	-
2 Série effective	14	12	-
3 Série effective	14	12	-

Développé Militaire – Haltères

Gainage abdominal - pousser à la verticale - pas de cambrure.

SÉRIE	KG	RÉPS	REPOS
1 Série effective	8	10	-
2 Série effective	8	10	-
3 Série effective	8	10	-

Step Up sur Box Alternés – Haltères

Genou dans l'axe - monter par le talon - descente contrôlée.

SÉRIE	KG	RÉPS	REPOS
1 Série effective	10	10	-
2 Série effective	10	10	-
3 Série effective	10	10	-

Gainage Latéral

Coude sous l'épaule - bassin haut - corps aligné.

SÉRIE	TEMPS PAR SÉRIE	REPOS
1 Série effective	35s	-
2 Série effective	35s	-
3 Série effective	35s	-

Semaine 4

1 Séance 1 | Force - surcharge progressive

CONSIGNE GLOBALE

Charges croissantes d'une semaine à l'autre : gardez 2 répétitions en réserve et notez chaque charge dans votre journal.

1m 30 Repos entre exercices

55 min Durée totale de la séance

Goblet Squat – Haltères

Buste droit - genoux dans l'axe - descendre en 3 secondes.

SÉRIE	KG	RÉPS	REPOS
1 Échauffement	14	10	1m 30
2 Série effective	18	8	1m 30
3 Série effective	18	8	1m 30
4 Série effective	18	8	1m 30

Développé Couché – Haltères

Omoplates serrées - trajectoire régulière - poussée explosive.

SÉRIE	KG	RÉPS	REPOS
1 Échauffement	10	10	1m 30
2 Série effective	14	8	1m 30
3 Série effective	14	8	1m 30
4 Série effective	14	8	1m 30
5 Dégressive	10	11	1m 30

Rowing Buste Penché – Haltères

Dos plat - tirer le coude vers la hanche - pause en haut.

SÉRIE	KG	RÉPS	REPOS
1 Échauffement	10	10	1m 15
2 Série effective	14	8	1m 15
3 Série effective	14	8	1m 15
4 Série effective	14	8	1m 15

Hip Thrust – Barre

Menton rentré - pousser par les talons - bloquer le bassin en haut.

SÉRIE	KG	RÉPS	REPOS
1 Échauffement	35	12	1m 30
2 Série effective	45	10	1m 30
3 Série effective	45	10	1m 30
4 Série effective	45	10	1m 30
5 Dégressive	35	13	1m 30

Gainage

Corps gainé de la tête aux talons - respiration calme.

SÉRIE	TEMPS PAR SÉRIE	REPOS
1 Série effective	45s	45s
2 Série effective	45s	45s
3 Série effective	45s	45s

---

2 Séance 2 | Circuit métabolique - corps entier

CONSIGNE GLOBALE

Enchaînez sans sacrifier la qualité d'exécution. Récupération complète entre les tours.

1m 15 Repos entre exercices

35 min Durée totale de la séance

Circuit × 4

CONSIGNE GLOBALE DU CIRCUIT

4 tours continus, sans pause entre les exercices - technique propre et respiration régulière.

1m 15 Repos entre tours

22 min Durée totale du circuit

American Swing – Kettlebell

Charnière de hanches - bras relâchés - explosion des fessiers.

SÉRIE	KG	RÉPS	REPOS
1 Série effective	12	15	-
2 Série effective	12	15	-
3 Série effective	12	15	-
4 Série effective	12	15	-

Pompes

Corps gainé - poitrine vers le sol - coudes contrôlés.

SÉRIE	KG	RÉPS	REPOS
1 Série effective	-	15	-
2 Série effective	-	15	-
3 Série effective	-	15	-
4 Série effective	-	15	-

Fentes

Grand pas - genou dans l'axe - poussée dans le sol.

SÉRIE	KG	RÉPS	REPOS
1 Série effective	-	12	-
2 Série effective	-	12	-
3 Série effective	-	12	-
4 Série effective	-	12	-

Rowing Buste Penché – Élastique

Dos plat - tirer les coudes vers l'arrière - retour contrôlé.

SÉRIE	KG	RÉPS	REPOS
1 Série effective	-	15	-
2 Série effective	-	15	-
3 Série effective	-	15	-
4 Série effective	-	15	-

Mountain Climber

Bassin bas - épaules stables - rythme soutenu.

SÉRIE	TEMPS PAR SÉRIE	REPOS
1 Série effective	45s	-
2 Série effective	45s	-
3 Série effective	45s	-
4 Série effective	45s	-

3 Séance 3 | Circuit avec échauffement - jambes et épaules

CONSIGNE GLOBALE

Commencez par le circuit d'échauffement, puis enchaînez le circuit principal.

1m 30 Repos entre exercices

45 min Durée totale de la séance

Circuit × 2

CONSIGNE GLOBALE DU CIRCUIT

2 tours pour monter en température : mobilité et cardio léger, sans fatigue.

20s Repos entre tours

6 min Durée totale du circuit

Jumping Jack

Échauffement

Amplitude complète - respiration calée sur le rythme.

SÉRIE	TEMPS PAR SÉRIE	REPOS
1 Échauffement	30s	-
2 Échauffement	30s	-

Montées de Genoux

Genoux hauts - buste droit - appuis dynamiques.

SÉRIE	TEMPS PAR SÉRIE	REPOS
1 Échauffement	30s	-
2 Échauffement	30s	-

Corde à Sauter

Petits sauts - poignets actifs - épaules relâchées.

SÉRIE	TEMPS PAR SÉRIE	REPOS
1 Échauffement	30s	-
2 Échauffement	30s	-

Circuit × 3

CONSIGNE GLOBALE DU CIRCUIT

3 tours - charges modérées, rythme constant, dernier tour à fond.

1m 30 Repos entre tours

24 min Durée totale du circuit

Goblet Squat – Kettlebell

Kettlebell contre la poitrine - descendre profond - talons au sol.

SÉRIE	KG	RÉPS	REPOS
1 Série effective	16	12	-
2 Série effective	16	12	-
3 Série effective	16	12	-

Développé Militaire – Haltères

Gainage abdominal - pousser à la verticale - pas de cambrure.

SÉRIE	KG	RÉPS	REPOS
1 Série effective	9	10	-
2 Série effective	9	10	-
3 Série effective	9	10	-

Step Up sur Box Alternés – Haltères

Genou dans l'axe - monter par le talon - descente contrôlée.

SÉRIE	KG	RÉPS	REPOS
1 Série effective	10	10	-
2 Série effective	10	10	-
3 Série effective	10	10	-

Gainage Latéral

Coude sous l'épaule - bassin haut - corps aligné.

SÉRIE	TEMPS PAR SÉRIE	REPOS
1 Série effective	40s	-
2 Série effective	40s	-
3 Série effective	40s	-