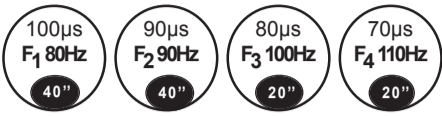
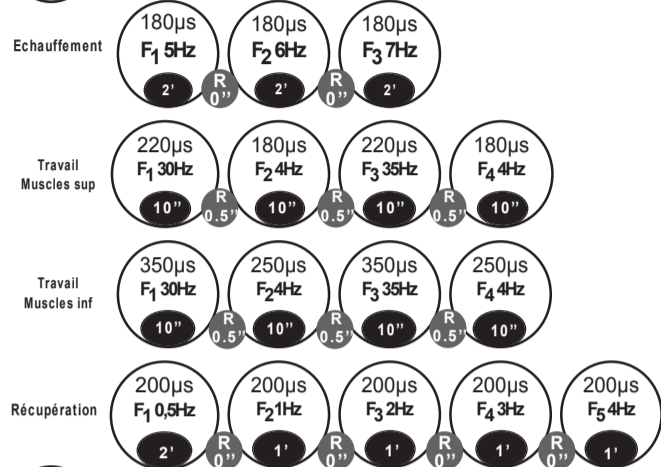


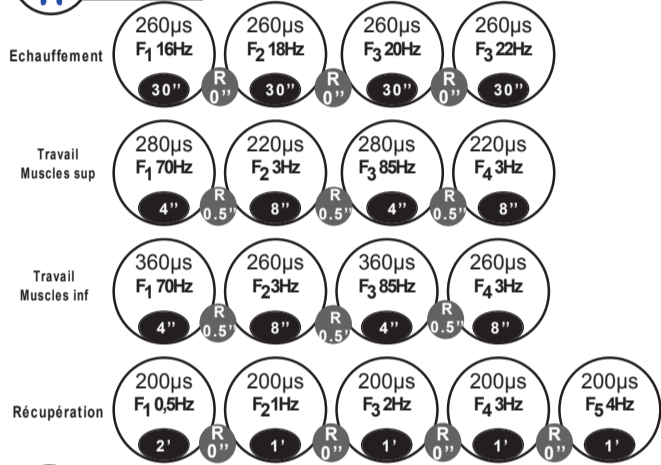
PG01 PREPARATION CUTANEE



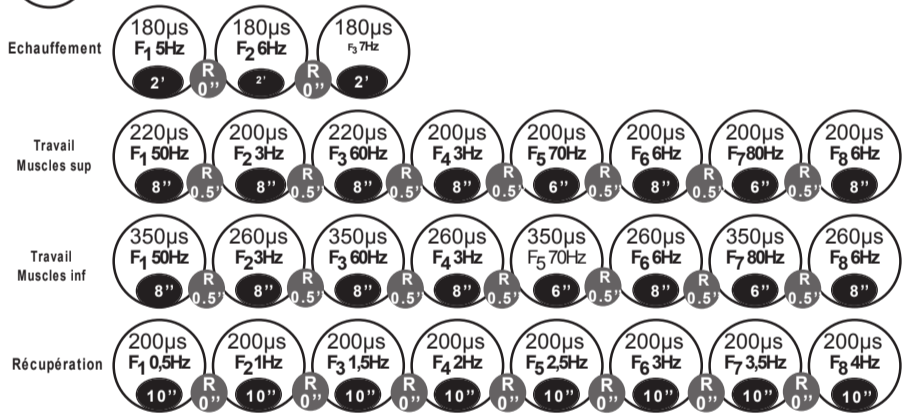
PG02 RECUPERATION DU VOLUME MUSCULAIRE



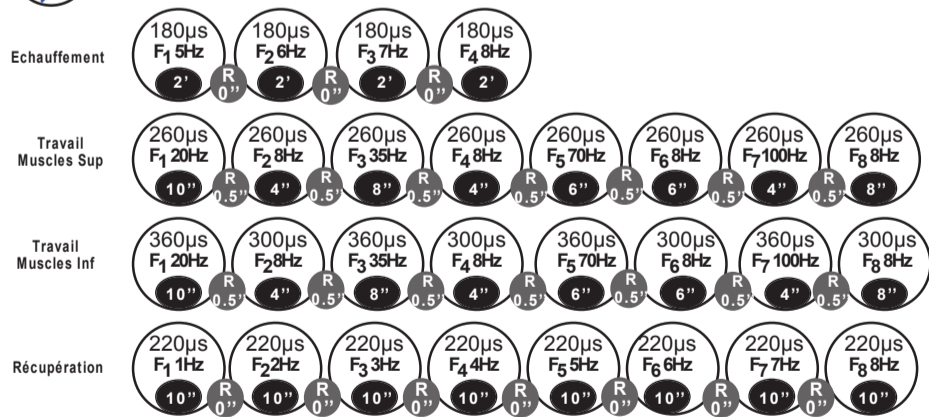
PG03 RENFORCEMENT MUSCULAIRE



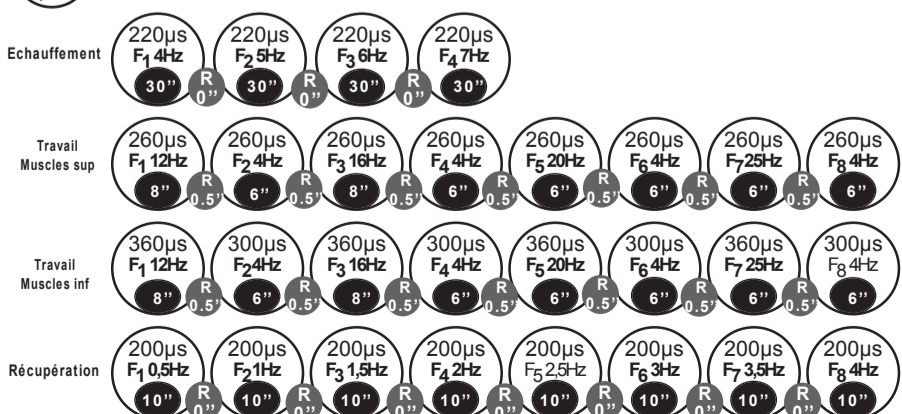
PG04 RESISTANCE MUSCULAIRE



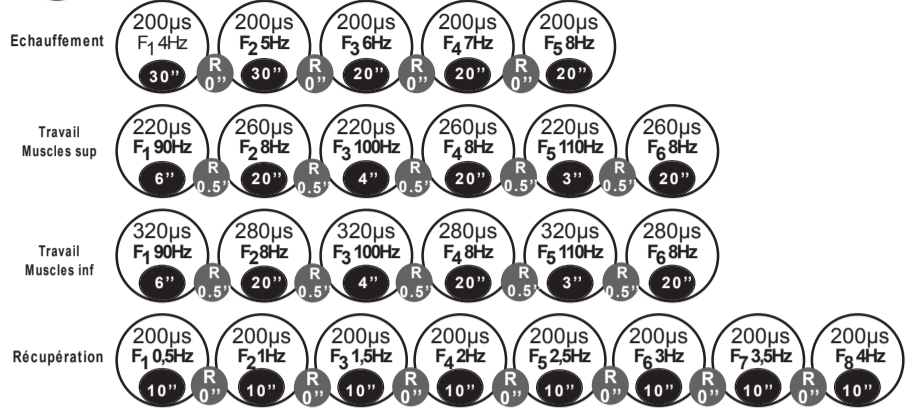
PG05 ENDURANCE MUSCULAIRE



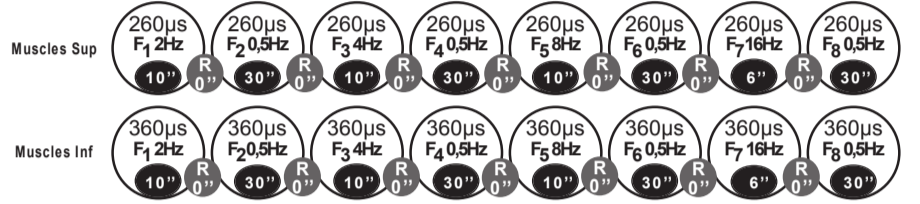
PG06 ENTRETIEN MUSCULAIRE



PG07 FORCE EXPLOSIVE



PG08 RECUPERATION ACTIVE



PG09 MASSAGE



PG10 MYORELAXANT



PG11 RECUPERATION



PG12 TENS



PG13 ENDORPHINIQUE



PG14 VASCULARISATION



SPORT

DUREE

2'

SPORT

DUREE

6'

DUREE

40'

REPETITION

60x

DUREE

40'

REPETITION

60x

DUREE

6'

SPORT

DUREE

4'

REPETITION

2x

DUREE

20'

REPETITION

50x

DUREE

20'

REPETITION

50x

DUREE

6'

SPORT

DUREE

6'

DUREE

30'

REPETITION

30x

DUREE

30'

REPETITION

30x

DUREE

6'

REPETITION

5x

SPORT

DUREE

8'

DUREE

30'

REPETITION

36x

DUREE

30'

REPETITION

36x

DUREE

6'

REPETITION

5x

SPORT

DUREE

6'

REPETITION

3x

DUREE

30'

REPETITION

35x

DUREE

30'

REPETITION

35x

DUREE

6'

REPETITION

5x

SPORT

DUREE

8'

REPETITION

4x

DUREE

30'

REPETITION

25x

DUREE

30'

REPETITION

25x

DUREE

6'

REPETITION

5x

SPORT

DUREE

30'

REPETITION

12x

DUREE

30'

REPETITION

12x

SANTE

DUREE

20'

REPETITION

200x

SANTE

DUREE

20'

REPETITION

10x

SANTE

DUREE

20'

REPETITION

12x

SANTE

DUREE

20'

REPETITION

5x

SANTE

DUREE

20'

REPETITION

20'

SANTE

DUREE

26'

REPETITION

39x

PHASE : C'est le laps de temps de diffusion d'un courant. Une phase est composée d'une largeur d'impulsion, d'une fréquence et d'une durée.

R = Temps de récupération

REPETITION Nombre de phases répétées à l'intérieur de chaque programme. Les chiffres indiquant les répétitions sont arrondis au chiffre supérieur.