





Programme à faire chez vous.

Voici le programme de renforcement musculaire

Programme gainage à faire après les séances

Gainage	Semaine 1	Semaine 2	Semaine 3	Semaine 4
Planche ventrale 	2 X 15 secondes	3 X 15 secondes	3 X 20 secondes	3 X 25 secondes
Planche latérale (droite et gauche) 	2 X 10 secondes	2 X 15 secondes	2 X 15' secondes	2 X 15' secondes
Dorsaux				
Élévation tronc et jambe (barquette) 	10 X	10 X	10 X	10 X
Élévation du bassin 	20 X	20 X	20 X	20X



Commencer par 2 répétitions de 10 avec pose de 20 secondes

avec un poids de 2 kg ou une bouteille d'eau de 1 litre 1,5 litres.



Commencer par 2 répétitions de 10 avec pose de 20 secondes

avec un poids de 2 kg ou une bouteille d'eau de 1 litre 1,5 litres.



Flexions 3X10 flexions avec une pose de 10 secondes



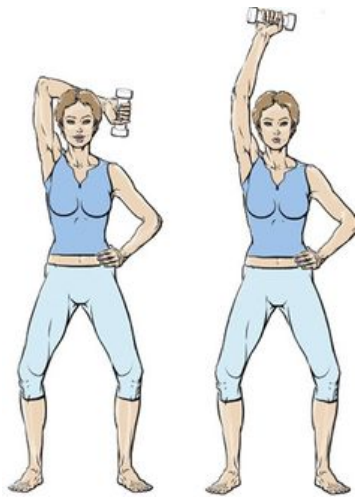
Départ : Au sol, à quatre pattes, agenouillez-vous en vous appuyant sur vos coudes.

Exécution : Inspirez et tendez une jambe en orientant le talon vers l'arrière. Expirez sur le mouvement, puis revenez à la position de départ. Et recommencez.

2 X 10



2 x 15 avec un poids de 2 kg ou une bouteille d'eau de 1 litre 1,5 litres.



2 X 15 avec un poids de 2 kg ou une bouteille d'eau de 1 litre 1,5 litres.