



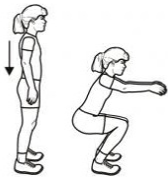
Poids libres

L'échauffement est important avant d'entamer le programme de musculation. L'utilisation (5 à 10 minutes) d'un appareil cardiovasculaire à faible intensité est suggérée. La marche peut être une excellente alternative.

Gardez une respiration fluide. Expirer lors de la contraction musculaire (partie difficile du mouvement).

Si vous éprouvez des douleurs articulaires à l'effort, cessez immédiatement l'exercice et consultez un kinésiologue.

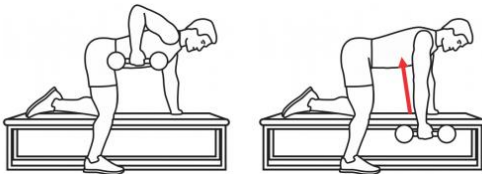
1 : Développé de jambe libre



Faire une flexion des genoux en allant porter le fessier vers l'arrière comme pour aller vous asseoir sur une chaise. Attention : les genoux ne dépassent pas les orteils et sont toujours alignés avec le deuxième orteil. Expirer lors de la montée.

Sem.	Séries	Rep	Tempo	Repos
1-12	3	15	2-1-2	00:30

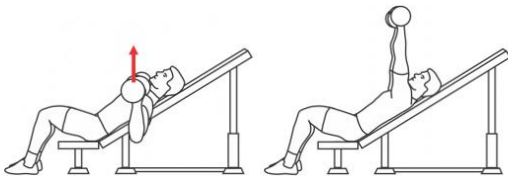
2 : Tirade avec poids libres



Diriger le coude vers le plafond en expirant. Contracter les abdominaux et faire attention de ne pas faire une trop grande rotation des épaules en fin de mouvement pour protéger le bas du dos.

Sem.	Séries	Rep	Tempo	Repos
1-12	3	15	2-1-2	00:30

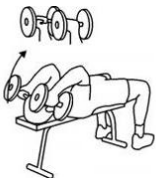
3 : Développé pectoraux incliné



Pousser les poids vers le plafond en expirant. Garder le dos droit, les abdominaux contractés et ne pas tendre complètement l'articulation du coude lors de la montée. Ne pas cambrer le dos.

Sem.	Séries	Rep	Tempo	Repos
1-12	3	15	2-1-2	00:30

4 : Extension coudes couché

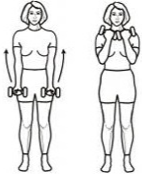


Les coudes au-dessus des épaules, faites une extension des coudes, en allongeant les bras jusqu'à avoir les bras à la verticale.

Sem.	Séries	Rep	Tempo	Repos
1-12	3	15	2-1-2	00:30



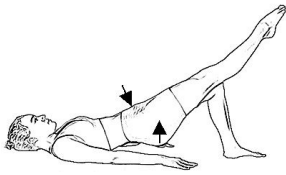
5 : Biceps avec poids libres



Faire une flexion des coudes en expirant. Vous pouvez aussi, allonger les deux bras vers l'avant pour augmenter le travail en gardant le dos droit et les abdominaux contractés. Ramener les coudes le long du corps en inspirant et reprendre la position de départ.

Sem.	Séries	Rep	Tempo	Repos
1-12	3	15	2-1-2	00:30

6 : Pont unilatéral



Sur le dos, genoux fléchis. Expirer en contractant le transverse abdominal, soulever le bassin puis allonger une jambe. Inspirer ainsi puis expirer en redescendant. OPTION: jambe moins allongée.

Sem.	Séries	Rep	Tempo	Repos
1-12	3	15	2-1-2	00:30

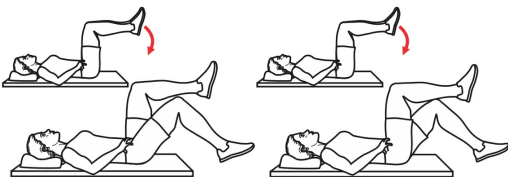
7 : Planche sur coudes



Jambes largeur des hanches, genoux légèrement fléchis, sortir légèrement les fessiers. Épaules alignées avec les coudes, avant-bras en appui au sol et parallèles. Abaisser les épaules et menton vers le cou, allonger la colonne vertébrale et contracter les abdominaux. Maintenir la position de 15 à 60 secondes.

Sem.	Séries	Rep	Tempo	Repos
1-12	3	1	0-30-0	00:30

8 : Piston alterné



Placer les mains de chaque côté du corps. En gardant les genoux à 90 degrés, diriger le talon vers le sol sans creuser le dos, une jambe à la fois. Engager les abdominaux.

Sem.	Séries	Rep	Tempo	Repos
1-12	3	15	2-1-2	00:30