









ENTRETIEN PHYSIQUE

Exercices		Consignes	Exemples de programme
	<p style="text-align: center;">BICEPS</p> <p style="text-align: center;">Flexion avant bras.</p>	<p>Dos droit. Jambes légèrement fléchies. Montée et descente lente.</p>	<p>Poids de la balle.</p> <p>4x15 R=1' 3x20 R=1'20 4x25 R=1'</p>
	<p style="text-align: center;">TRICEPS</p> <p style="text-align: center;">Extension avant bras.</p>	<p>Dos droit. Jambes légèrement fléchies. Montée et descente lente.</p>	<p>Poids de la balle.</p> <p>4x15 R=1' 3x20 R=1'20 4x20 R=1'</p>
	<p style="text-align: center;">ABDOMINAUX</p> <p style="text-align: center;">Crunch.</p>	<p>Expiration à la montée. Sans à-coups. Les mains ne tirent pas sur la nuque. Les omoplates ne touchent pas le sol à la descente.</p>	<p>4X10 R=1' 3X15 R=1'30 4X15 R=1'</p>
	<p style="text-align: center;">ABDOMINAUX</p> <p style="text-align: center;">Crunch inversé</p>	<p>Jambes fléchies. Tête au sol.</p>	<p>4X10 R=1' 3X15 R=1'30 4X15 R=1'</p>
	<p style="text-align: center;">FESSIERS, ABDUCTEURS</p> <p style="text-align: center;">Écarté allongé</p>	<p>Au sol, une jambe fléchie. La jambe du dessus est tendue. Montée et descente.</p>	<p>4X20 R=1' 3X25 R=1'30 4X25 R=1'</p>
	<p style="text-align: center;">GRAND FESSIER</p> <p style="text-align: center;">Extension hanche.</p>	<p>Au sol, en appui sur les avant bras. Une jambe s'étend et monte.</p>	<p>4X15 R=1' 3X20 R=1'30 4X20 R=1'</p>

ENTRETIEN PHYSIQUE

Exercices		Consignes	Exemples de programme
	<p>PECTORAUX, TRICEPS</p> <p>Pompes</p>	<p>Corps bien gainé. Dos droit. Jambes sérées.</p>	<p>3 niveaux de position.</p> <p>3X10 R=1' 4X15 R=1'30 5X25 R=1'</p>
	<p>ABDOMINAUX, CHAÎNE DORSALE</p> <p>Gainage</p>	<p>Corps tendu. Regard vers le bas.</p>	<p>2 niveaux de position.</p> <p>4x20s R=30s 3x25s R=30s 4x30s R=30s</p>
	<p>ABDOMINAUX (grand droit, oblique)</p> <p>Gainage latéral.</p>	<p>Corps aligné.</p>	<p>4x20s R=30s 3x25s R=30s 4x30s R=30s Faire les deux côtés.</p>
	<p>CARDIO</p> <p>Corde à sauter</p>	<p>Maintenir un rythme constant.</p>	<p>-Rythme. -Temps de travail, récupération.</p>
	<p>CARDIO, EXPLISIVITÉ</p> <p>Burpee</p>	<p>Maintenir un rythme constant.</p>	<p>-Répétition, temps de récupération.</p>
	<p>QUADRICEPS</p> <p>Fentes</p>	<p>Dos droit.</p>	<p>-Répétitions. -Temps de récupération.</p>
	<p>QUADRICEPS</p> <p>Fentes</p>	<p>Dos droit.</p>	<p>-Répétition. -Temps de récupération.</p>