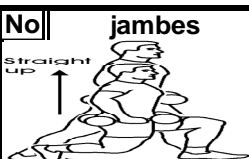

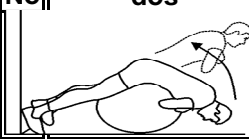
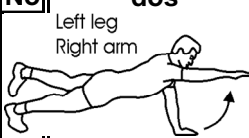
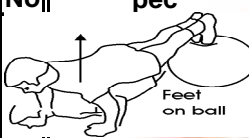


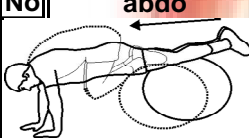




# Programme de renforcement musculaire

# Phase 4



## SECTION MUSCULAIRE en CIRCUIT

		DATE																				
No	jambes <small>straight up</small>		S	1 x																		
				R	30 sec																	
				T	0	NOTES: <u>sauter en alternant les jambes</u>																
No	jambes		S	1 x																		
				R	30 sec																	
				T	0	NOTES:																
No	dos		S	1 x																		
				R	30 sec																	
				T	0	NOTES:																
No	dos <small>Left leg Right arm</small>		S	1 x																		
				R	30 sec																	
				T	0	NOTES: <u>garder la position pendant 30 sec. puis alterner les membres</u>																
No	pec		S	1 x																		
				R	30 sec																	
				T	0	NOTES:																
No	abdo		S	1 x																		
				R	30 sec																	
				T	0	NOTES: <u>placer les bras croisés, mains sur les épaules, les coudes doivent toucher les cuisses qui sont à 90°, pieds en appuis sur un mur ou une chaise</u>																
No	abdo		S	1 x																		
				R	30 sec																	
				T	0	NOTES: <u>même chose mais en alternant de chaque côté</u>																
No	abdo		S	1 x																		
				R	30 sec																	
				T	0	NOTES: <u>genoux appuyés sur le ballon, ramener les jambes vers la poitrine</u>																
No	stabilisateur <small>Stabilization</small>		S	1 x																		
				R	30 sec																	
				T	0	NOTES: <u>garder la position pendant 30 sec. puis changer le membres</u>																
No	stabilisateur		S	1 x																		
				R	30 sec																	
				T	0	NOTES: <u>garder la position pendant 30 sec.</u>																

S = SÉRIE R = RÉPÉTITION C = CHARGE T = TEMPO R = REPOS