

Notes :

Pour qui?
- Débutants.

Méthode?

- Faire les exercices 1 à 18, un à la suite de l'autre, prendre des pauses au besoin seulement.

Matériel nécessaire?

- 1 tapis de sol
- 1 banc (ou une chaise)

Bon entraînement à tous! :)

Mélissa Poulin, B.Sc.
Kinésiologue

1 Marche à l'extérieur (léger essoufflement, capable de parler)



Durée: 10 à 20 minutes

2 Équilibre sur une jambe



Durée: 30 sec/jambe

3 Squat



Réps: 15

4 Push-up au mur (ou au sol sur genoux ou sur pieds)



Réps: 15

5 Squat



Réps: 15

6 Push-up au mur (ou au sol sur genoux ou sur pieds)



Réps: 15

7 Fente sur place (Split squat)



Réps: 10/jambe

8 Renforcement triceps (genoux pliés ou jambes tendues)



Réps: 15

9 Fente sur place (Split squat)



Réps: 10/jambe

10 Renforcement triceps (genoux pliés ou jambes tendues)



Réps: 15

11 Pont arrière



Réps: 15

13 Pont arrière



Réps: 15

15 Étirement quadriceps



Séries: 2 Tenir: 30 sec/jambe

17 Étirement piriforme/fessiers



Séries: 2 Réps: 30 sec/jambe

12 Planche abdominale (sur pied ou sur genoux)



Durée: max (20 à 60 sec)

14 Planche abdominale (sur pied ou sur genoux)



Durée: max (20 à 60 sec)

16 Flexibilité / Étirement chaîne postérieure



Séries: 2 Réps: 30 sec/jambe

18 Flexibilité dos



Durée: 30sec