

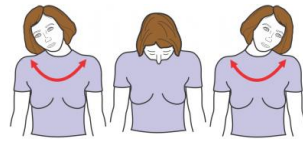
programme 14 juillet 2021 Me

programme physique général en musculation

CIRCUIT DE MOBILITE

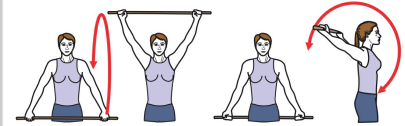
échauffement progressif

1A : Balancement de la tête



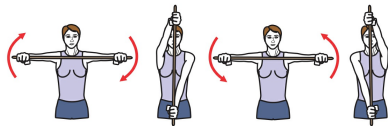
Sem.	Séries	Durée
1	3	00:20

1B : Mobilisation épaules avec bâton



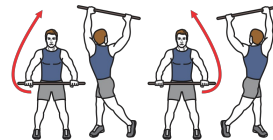
Sem.	Séries	Durée
1	3	00:20

1C : Inversion des bras avec bâton



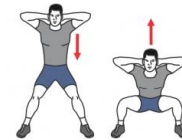
Sem.	Séries	Durée
1	3	00:20

1D : Balancer baton avec pivot de hanche



Sem.	Séries	Durée
1	3	00:20

1E : Squat Prisonnier



Sem.	Séries	Durée
1	3	00:20

1F : Squat avec rotation thoracique



Sem.	Séries	Durée
1	3	00:20

ACTIVATION CARDIO VASCULAIRE

2 : Rameur

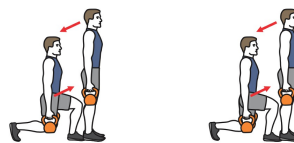


Sem.	Phases	Durée	Intensité /10	FCC (%)
1	1	10:00	5 - 6	50 - 60

MUSCULATION

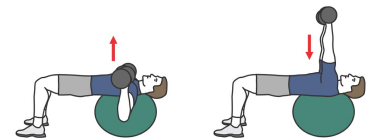
PROGRAMME SANS LOCALISATION ET FONCTIONNEL

3 : KB Fente arrière



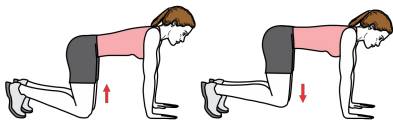
Sem.	Séries	Rep	Repos
1	4	15	00:30

4 : Développé pectoraux DB sur BS



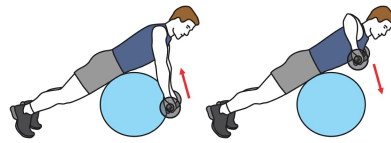
Sem.	Séries	Rep	Repos
1	4	15	00:30

5 : Quadrupède levée de genoux



Sem.	Séries	Rep	Repos
1	4	15	00:30

6 : Levée de coudes couché BS Bb



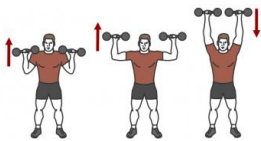
Sem.	Séries	Rep	Repos
1	4	15	00:30

7 : Contraction abdominale en planche 45° sur BS



Sem.	Séries	Rep	Repos
1	4	15	00:30

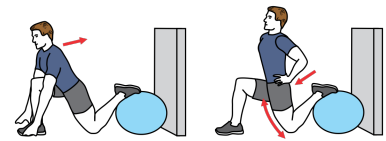
8 : Développé épaules dumbbell debout



Sem.	Séries	Rep	Repos
1	4	15	00:30

retour au calme
étirement très léger, ne pas chercher l'amplitude max

9 : Étirement quadriceps pied sur BS



Sem.	Séries	Durée	Repos
1	3	00:10	00:10

10 : Étirement ischio-jambiers, mollet



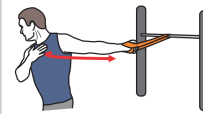
Sem.	Séries	Durée	Repos
1	3	00:10	00:10

11 : Étirement dos incliné



Sem.	Séries	Durée	Repos
1	3	00:10	00:10

12 : Étirement pectoral avec bande



Sem.	Séries	Durée	Repos
1	3	00:10	00:10

13 : Étirement de l'épaule



Sem.	Séries	Durée	Repos
1	3	00:10	00:10