

Cardiovasculaire

Musculaire

Flexibilité

Date: 10 janvier

Échauffement

Effectuez 6 à 10 minutes d'échauffement à intensité modérée. Indiquez la perception de votre effort sur 10 : 1 = facile et 10 = très très difficile (Intensité recommandée : 5 ou 6/10).

ÉLLIPTIQUE	6 /10	___/10	___/10	___/10	___/10	___/10	___/10	___/10	___/10	___/10	___/10	___/10	___/10
	10 min.	___ min.	___ min.	___ min.	___ min.	___ min.	___ min.	___ min.	___ min.	___ min.	___ min.	___ min.	___ min.

Entrainement musculaire

Prudent : 1 série de 15 à 20 répétitions. **Courageux :** 2 séries de 15 à 20 répétitions. **Fonceur :** Augmentez la charge et faites 2 séries de 15 à 20 répétitions. Sélectionnez la charge (lbs). / Indiquez le nombre de répétitions effectuées. / Indiquez le nombre de séries effectuées.

	Extension de la hanche à la poulie	6 15 2	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /
	Appareil pour les abducteurs	5 15 2	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /
	Soulevé de terre à une jambe	15 15 2	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /
	Fente arrière alternée	15 15 2	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /
	Sumo squat avec Kettlebell	20 15 2	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /
	Relevé du bassin sur banc	25 15 2	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /
	Pont à 1 jambe	- 15 2	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /
	Squat à genou	25 15 2	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /

Flexibilité

Maintenez ou améliorez votre souplesse en sélectionnant des exercices de flexibilité sur les affiches près des espaces de flexibilité de votre gym. Effectuez les exercices en suivant les recommandations indiquées.

	___ min.	___ min.	___ min.	___ min.	___ min.	___ min.	___ min.	___ min.	___ min.	___ min.	___ min.	___ min.	___ min.
--	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------