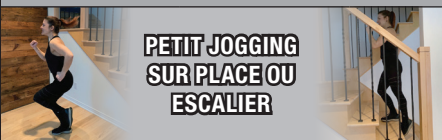










Date: <i>25 mars</i>												
<b>Échauffement</b>		<b>Effectuez 8 minutes d'échauffement</b> à intensité modérée. Indiquez la perception de votre effort sur 10 : 1 = facile et 10 = maximum (Intensité recommandée : 5 ou 6 sur 10)										
		<i>6</i> sur 10 <i>8</i> min.	___ sur 10 ___ min.	___ sur 10 ___ min.	___ sur 10 ___ min.	___ sur 10 ___ min.	___ sur 10 ___ min.	___ sur 10 ___ min.	___ sur 10 ___ min.	___ sur 10 ___ min.	___ sur 10 ___ min.	___ sur 10 ___ min.
<b>Entrainement musculaire</b>		<b>Faire 1 minute de chaque exercice et prendre 30 secondes de pause entre chaque.</b> Indiquez le nombre de répétitions effectuées.										
	Appareil #1	Squat	<i>20</i>									
	Appareil #2	Pont	<i>18</i>									
	Appareil #3	Élévation latérale isométrique des épaules	<i>18</i>									
	Appareil #4	Push-up	<i>15</i>									
	Appareil #5	Superman	<i>15</i>									
	Appareil #6	Dip	<i>22</i>									
	Appareil #7	Demi-redressement assis	<i>25</i>									
	Appareil #8	Dead lift isométrique 1 min.	<i>1 min.</i>									
<b>Entrainement cardio de votre choix</b>		Indiquez la perception de votre effort sur 10 : 1 = facile et 10 = très difficile <b>Durée recommandée : 10 minutes.</b>										
		<i>6</i> sur 10 <i>10</i> min.	___ sur 10 ___ min.	___ sur 10 ___ min.	___ sur 10 ___ min.	___ sur 10 ___ min.	___ sur 10 ___ min.	___ sur 10 ___ min.	___ sur 10 ___ min.	___ sur 10 ___ min.	___ sur 10 ___ min.	___ sur 10 ___ min.

Les exercices proposés ne sont fournis qu'à titre informatif et ne remplacent en aucun cas une opinion médicale ou professionnelle. Consultez votre médecin avant de commencer tout programme d'entraînement ou avant d'effectuer les exercices illustrés ci-dessus. Il est de votre responsabilité d'évaluer votre état de santé et de déterminer s'il est approprié pour vous d'effectuer ces exercices. Econofitness se libère de toute responsabilité pour toute blessure ou tout accident pouvant être causés à la suite de l'exécution de ces exercices ou à la suite d'une utilisation non appropriée ou abusive de ce programme d'entraînement.