

Nom: Exemple [Info](#)

Programme: 1 [Info](#)

Consultant: PG [Info](#)

[Verso](#)

A1

TTEnt
28,7
RépT
225
Ttens
25,2

Sér.	Rép.	Tempo	Repos
3	3	1 12 1	0

[Dessin](#)

Alter. 2 [Info](#)

Note: -Garder les épaules au sol.
-Déposer les genoux sur le côté.
-Garder la position pendant 12 sec

A2

Sér.	Rép.	Tempo	Repos
3	3	1 12 1	0

Alter. 2 [Info](#)

Note: -Tenir l'arrière du genou et le tirer vers l'épaule.
-Garder la position pendant 12 sec

A3

Sér.	Rép.	Tempo	Repos
3	3	1 12 1	0

Alter. 2 [Info](#)

Note: -Placer le pied à environ 20 cm à l'extérieur de la hanche.
-Descendre l'intérieur du genou vers le sol.
-Garder la position pendant 12 sec

[Verso](#)

B1

TTEnt
28,7
RépT
225
Ttens
25,2

Sér.	Rép.	Tempo	Repos
3	15	1 2 1	0

Alter. 1

Note: -Débuter avec les genoux à la hauteur des hanches (90° avec le corps).
-Lever vers la poitrine et garder la position pendant 2 sec.

B2

-Jump up
-Lift knees

Sér.	Rép.	Tempo	Repos
3	10	1 1 1	0

Alter. 1

Note: -Faire des sauts en levant les genoux vers la poitrine.
-Travail dynamique.

B3

stabilization

Sér.	Rép.	Tempo	Repos
3	2	1 10 2	30

Alter. 2

Note: -Pied sur le ballon en gardant le genou au dessus de la cheville.
-Stabiliser et garder la position pendant 12 sec. -Répéter sur jambe opposée.

[Verso](#)

D1

TTEnt
28,7
RépT
225
Ttens
25,2

Supination grip

Sér.	Rép.	Tempo	Repos
2	12	2 2 1	0

Alter. 2

Note: -Flexion des coudes en amenant la barre vers le cou et les coudes le long du corps.
-Garder la position 1 sec.

D2

1. 2. 3. Combo exercise

Close grip on Easy-bar

Sér.	Rép.	Tempo	Repos
2	8	1 1 1	0

Alter. 1

Note: -Commencer avec les bras en extensions. 1.Flexion des coudes, barre au front 2.Amener la barre à la poitrine 3. Extension des coudes.

D3

Medium grip
Elbow close to body

1 2
On one foot
Spread leg
Alternate

Sér.	Rép.	Tempo	Repos
2	10	1 0 1	60

Alter. 1

Note: -Position de push-up sur un pied, jambes écartées, coudes près du corps.
-Changer de pied au sol à chaque 2 répétitions. Travail explosif.

Nom: Exemple

Programme: 1

Exerc.	A1	Séance	1	2	3	4	5	6	7	8
Recto	Sér.	Tempo	Poids	Poids	Poids	Poids	Poids	Poids	Poids	Poids
	Rép.	Repos	Rép.	Rép.	Rép.	Rép.	Rép.	Rép.	Rép.	Rép.
	3	1 12 1								
	3	0								
	0	0 0 0								
	0	0								
	0	0 0 0								
	0	0								
	0	0 0 0								
	0	0								

Alter. Note: 2

Exerc.	A3	Séance	1	2	3	4	5	6	7	8
Recto	Sér.	Tempo	Poids	Poids	Poids	Poids	Poids	Poids	Poids	Poids
	Rép.	Repos	Rép.	Rép.	Rép.	Rép.	Rép.	Rép.	Rép.	Rép.
	3	1 12 1								
	3	0								
	0	0 0 0								
	0	0								
	0	0 0 0								
	0	0								
	0	0 0 0								
	0	0								

Alter. Note: 2

Exerc.	B2	Séance	1	2	3	4	5	6	7	8
Recto	Sér.	Tempo	Poids	Poids	Poids	Poids	Poids	Poids	Poids	Poids
	Rép.	Repos	Rép.	Rép.	Rép.	Rép.	Rép.	Rép.	Rép.	Rép.
	3	1 1 1								
	10	0								
	0	0 0 0								
	0	0								
	0	0 0 0								
	0	0								
	0	0 0 0								
	0	0								

Alter. Note: 1

Exerc.	D1	Séance	1	2	3	4	5	6	7	8
Recto	Sér.	Tempo	Poids	Poids	Poids	Poids	Poids	Poids	Poids	Poids
	Rép.	Repos	Rép.	Rép.	Rép.	Rép.	Rép.	Rép.	Rép.	Rép.
	2	2 2 1								
	12	0								
	0	0 0 0								
	0	0								
	0	0 0 0								
	0	0								
	0	0 0 0								
	0	0								

Alter. Note: 2

Exerc.	D3	Workout	1	2	3	4	5	6	7	8
Recto	Sér.	Tempo	Poids	Poids	Poids	Poids	Poids	Poids	Poids	Poids
	Rép.	Repos	Rép.	Rép.	Rép.	Rép.	Rép.	Rép.	Rép.	Rép.
	2	1 0 1								
	10	60								
	0	0 0 0								
	0	0								
	0	0 0 0								
	0	0								
	0	0 0 0								
	0	0								

Alter. Note: 1

Exerc.	A2	Séance	1	2	3	4	5	6	7	8
Recto	Sér.	Tempo	Poids	Poids	Poids	Poids	Poids	Poids	Poids	Poids
	Rép.	Repos	Rép.	Rép.	Rép.	Rép.	Rép.	Rép.	Rép.	Rép.
	3	1 12 1								
	3	0								
	0	0 0 0								
	0	0								
	0	0 0 0								
	0	0								
	0	0 0 0								
	0	0								

Alter. Note: 2

Exerc.	B1	Séance	1	2	3	4	5	6	7	8
Recto	Sér.	Tempo	Poids	Poids	Poids	Poids	Poids	Poids	Poids	Poids
	Rép.	Repos	Rép.	Rép.	Rép.	Rép.	Rép.	Rép.	Rép.	Rép.
	3	1 2 1								
	15	0								
	0	0 0 0								
	0	0								
	0	0 0 0								
	0	0								
	0	0 0 0								
	0	0								

Alter. Note: 1

Exerc.	B3	Séance	1	2	3	4	5	6	7	8
Recto	Sér.	Tempo	Poids	Poids	Poids	Poids	Poids	Poids	Poids	Poids
	Rép.	Repos	Rép.	Rép.	Rép.	Rép.	Rép.	Rép.	Rép.	Rép.
	3	1 10 2								
	2	30								
	0	0 0 0								
	0	0								
	0	0 0 0								
	0	0								
	0	0 0 0								
	0	0								

Alter. Note: 2

Exerc.	D2	Séance	1	2	3	4	5	6	7	8
Recto	Sér.	Tempo	Poids	Poids	Poids	Poids	Poids	Poids	Poids	Poids
	Rép.	Repos	Rép.	Rép.	Rép.	Rép.	Rép.	Rép.	Rép.	Rép.
	2	1 1 1								
	8	0								
	0	0 0 0								
	0	0								
	0	0 0 0								
	0	0								
	0	0 0 0								
	0	0								

Alter. Note: 1

Répétions totales	225
Temps de tension total min.	25,2
Temps d'entraînement total min.	28,7

TTent: Temps total de l'entraînement
 RépT: Nombre de répétitions totales
 Rép.: Répétition
 Ttens: Temps de tension total

Alter.: Alternier
 1 ne pas alterner
 2 alterner