

# MUSCULATION



## ----- Semaine 1 -----

Vous voulez suivre un programme de musculation ? Essayez ce programme d'entraînement lors de la première semaine ! Nous vous recommandons de faire l'entraînement suivant deux ou trois fois au cours de la semaine. N'hésitez pas à ajouter des activités supplémentaires comme la marche, la natation, le yoga ou toute autre activité agréable entre les deux !

Vous devriez faire de 8 à 15 répétitions de chaque exercice. Notez vos répétitions chaque jour pour suivre vos efforts et vos progrès.

	Jour 1	Jour 2	Jour 3
<b>Échauffement (2-3 minutes)</b>			
<b>Ensemble 1</b>			
Pompes			
Fentes inversées alternées			
Sauts en étoile à faible impact			
<b>Repos (60-90 secondes)</b>			
<b>Ensemble 2</b>			
Planche sans genoux / avant-bras (maintenir pendant 10-15 secondes)			
Flexion des triceps sur banc			
Ski de fond			
<b>Repos (60-90 secondes)</b>			
<b>Ensemble 3</b>			
Ponts sur plancher			
Redressements assis inversés			
Mouvement d'horloge à faible impact			
<b>Étirement et retour au calme (3-5 minutes)</b>			

REMARQUE : Si vous n'êtes pas sûr(e) de votre état de santé, si vous avez plusieurs problèmes de santé ou si vous êtes enceinte, parlez-en à votre médecin avant de commencer un nouveau programme d'exercices.