

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

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.