

MUSCULATION



----- Semaine 2 -----

Nous en sommes à la deuxième semaine ! Faites cette séance d'entraînement deux ou trois fois cette semaine. Entre les séances, continuez à bouger en faisant d'autres activités que vous aimez — ou essayez quelque chose de nouveau ! Vous devriez faire de 8 à 15 répétitions de chaque exercice. Enregistrez vos répétitions ci-dessous pour suivre vos efforts et vos progrès.

	Jour 1	Jour 2	Jour 3
Échauffement (2-3 minutes)			
Ensemble 1			
Squats latéraux — d'un côté à l'autre			
Pompes (sur vos genoux)			
Fentes inversées à une jambe — côté droit			
Fentes inversées à une jambe — côté gauche			
Sauts en étoile			
Repos (60-90 secondes)			
Ensemble 2			
Fentes latérales — côté gauche			
Fentes latérales — côté droit			
Planche (sur orteils)			
Flexion des triceps sur une chaise			
Repos (60-90 secondes)			
Ensemble 3			
Ponts (pieds sur le divan)			
Redressements assis inversés			
Redressements assis (avec les genoux ouverts)			
Mouvement d'horloge à haut 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.