

MUSCULATION



----- Semaine 3 -----

Gardons le cap avec l'entraînement de la troisième semaine. Encore une fois, vous viserez à compléter cet entraînement deux à trois fois cette semaine avec des activités supplémentaires entre les deux. Avez-vous fait de l'exercice cardiovasculaire ? Et des exercices qui favorisent l'équilibre et la flexibilité ?

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			
Squat et saut			
Pompes (sur les orteils ou les genoux)			
Fentes			
Squats et sauts en étoile			
Repos (60-90 secondes)			
Ensemble 2			
Fente latérale avec redressement de jambe – côté droit			
Fente latérale avec redressement de jambe – côté gauche			
Planche (sur les mains et les orteils)			
Flexion des triceps (avec les pieds en l'air sur le sofa)			
Repos (60-90 secondes)			
Ensemble 3			
Pont à une jambe – côté droit			
Pont à une jambe – côté gauche			
Redressements assis inversés avec extension des jambes (tête haute et fesses levées)			
Redressements assis complets			
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.