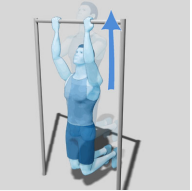




Toujours être en contrôle de la charge et avoir une bonne technique, par la suite s'assurer d'augmenter l'intensité de chaque exercice en augmentant les poids! Pause de 2 à 3 minutes entre chaque séries. La première série est un échauffement assez facile (pourrais faire 4 ou 5 répétitions de plus). La deuxième série est plus difficile (pourrais faire 1 ou 2 répétitions de plus). La dernière série de chaque exercices devrais être très difficile. (pourrais pas faire 1 autre répétition)

Entraîneur: Carl Cholette

Chin-ups supination



Utiliser un élastique si incapable de faire le # de reps indiqué. tempo:2-0-1-1

Sem.	Séries	Rép.	Charge	Repos
1	3	12		03:00
		10		03:00
		8		03:00
2	3	12		03:00
		10		03:00
		8		03:00
3	3	12		03:00
		10		03:00
		8		03:00
4	3	12		03:00
		10		03:00
		8		03:00

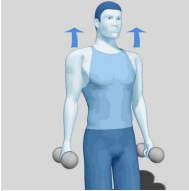
Rowing à un bras



Garder le dos et la tête bien droits. Coller les omoplates. Garder le coude près du corps. tempo:2-0-1-1

Sem.	Séries	Rép.	Charge	Repos
1	3	12		02:00
		10		02:00
		8		02:00
2	3	12		02:00
		10		02:00
		8		02:00
3	3	12		02:00
		10		02:00
		8		02:00
4	3	12		02:00
		10		02:00
		8		02:00

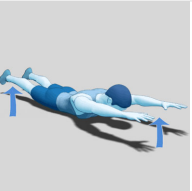
Élévation de l'épaule



tempo:2-0-1-1

Sem.	Séries	Rép.	Charge	Repos
1	3	12		02:00
		10		02:00
		8		02:00
2	3	12		02:00
		10		02:00
		8		02:00
3	3	12		02:00
		10		02:00
		8		02:00
4	3	12		02:00
		10		02:00
		8		02:00

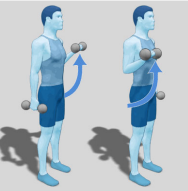
Superman



Soulever simultanément les pieds et les mains d'environ 8 pouces. Progression lente. Garder 1 ou 2 rep en réserve. Tempo: 2-0-2-2

Sem.	Séries	Rép.	Charge	Repos
1	3	6		02:00
2	3	8		02:00
3	3	10		02:00
4	3	12		02:00

Biceps alterné



Ne pas donner de "coups". En contrôle. Tempo:2-0-1-0

Sem.	Séries	Rép.	Charge	Repos
1	3	12		02:00
		10		02:00
		8		02:00
2	3	12		02:00
		10		02:00
		8		02:00
3	3	12		02:00
		10		02:00
		8		02:00
4	3	12		02:00
		10		02:00
		8		02:00