



Toujours être en contrôle de la charge et avoir une bonne technique, par la suite s'assurer d'augmenter l'intensité de chaque exercices 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

Leg press 45 deg.



Dos bien appuyé contre le banc.
Tempo: 2-0-1-0

Sem.	Séries	Rép.	Charge	Repos
1	3	15		03:00
		12		03:00
		10		03:00
2	3	15		03:00
		12		03:00
		10		03:00
3	3	15		03:00
		12		03:00
		10		03:00
4	3	15		03:00
		12		03:00
		10		03:00

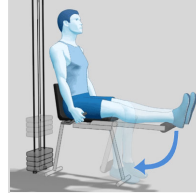
Leg extensions



S'assurer de contrôler la charge et de garder le pied bien aligné avec le genou.
Tempo: 2-0-1-1

Sem.	Séries	Rép.	Charge	Repos
1	3	15		02:00
		12		02:00
		10		02:00
2	3	15		02:00
		12		02:00
		10		02:00
3	3	15		02:00
		12		02:00
		10		02:00
4	3	15		02:00
		12		02:00
		10		02:00

Leg curl



Mouvement pour les ischio (derrière de cuisse) Tempo: 2-0-1-1

Sem.	Séries	Rép.	Charge	Repos
1	3	15		02:00
		12		02:00
		10		02:00
2	3	15		02:00
		12		02:00
		10		02:00
3	3	15		02:00
		12		02:00
		10		02:00
4	3	15		02:00
		12		02:00
		10		02:00

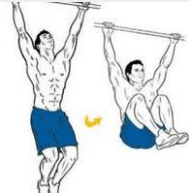
Mollets



Contrôler la charge à tous moment, particulièrement pendant la descente.
Tempo: 2-0-1-1

Sem.	Séries	Rép.	Charge	Repos
1	3	15		02:00
		12		02:00
		10		02:00
2	3	15		02:00
		12		02:00
		10		02:00
3	3	15		02:00
		12		02:00
		10		02:00
4	3	15		02:00
		12		02:00
		10		02:00

Knee raise on bar (Levée)



Activez vos abdos inférieurs en inclinant votre bassin vers vos côtes et en engageant vos fessiers. Tempo: 2-0-1-1

Sem.	Séries	Rép.	Charge	Repos
1	3	15		02:00
		12		02:00
		10		02:00
2	3	15		02:00
		12		02:00
		10		02:00
3	3	15		02:00
		12		02:00
		10		02:00
4	3	15		02:00
		12		02:00
		10		02:00