



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 asser facile. 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). Pour exercice #1 et #2 garder 1 ou 2 reps en réserve.

Entraîneur: Carl Cholette

Squat avec DB



Le genou ne devrait jamais dépasser le bout du pied. Dos droit. Pousser avec les talons. 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

DB Stiff Leg deadlift



Dos bien droit. Abdo contracté. Légère flexion des jambes. Pousser fessier vers l'arrière. Tempo: 2-0-2-0

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

Fente DB



Amorcer la descente par le genou arrière. Genou avant à 90°. Poids sur le talon avant. Tempo 2-0-1-0

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

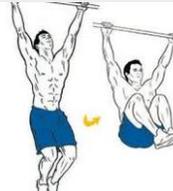
Mollet sur escalier avec



Toujours garder la jambe de travail légèrement fléchie. Tempo: 2-0-2-1

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