



CÉGEP de SHERBROOKE
Centre de l'activité physique

Programme d'entraînement maison avec équipement

Membres inférieurs – Jour 1

- 3 séries de 45 sec par exercice
- 15 sec de repos entre les exercices
- 15 sec de repos entre les séries
- Utiliser un timer sur votre cell : 9x 45sec actif / 15sec repos
- 2 min de repos entre les tri-séries

Échauffement :

- Jog sur place – 30s
- Jumping jack – 30s
- Scissors jumping jack – 30s
- Body weight squat – 30s
- World's best stretch – 6/c

A1- Front rack squat avec DB

A2- Hip thrust isométrique + flexion des hanches alternées

A3- Jump squat avec DB

B1- Box Goblet pistol squat alterné (ajuster la hauteur du banc selon votre niveau)

B2- Stiff leg deadlift à 1 jambe alterné

B3- Planche + hip dip

C1- Gainage abdominal: mvt avant/arrière des bras sur ballon

C2- Flexion des jambes sur ballon

C3- Planche + abduction de la jambe avec rotation

* Vous pouvez toujours ajuster le programme selon votre niveau. Ajuster les charges, les temps d'effort/repos et le nombre de série effectuée. Gardez une belle qualité de mouvement en tout temps et respectez vos limites.

BON ENTRAÎNEMENT!!!



CÉGEP de SHERBROOKE

Centre de l'activité physique

Programme d'entraînement maison avec équipement

Membres supérieurs – Jour 2

- 3 séries de 45 sec par exercice
 - 15 sec de repos entre les exercices
 - 15 sec de repos entre les séries
 - Utiliser un timer sur votre cell : 9x 45sec actif / 15sec repos
 - 2 min de repos entre les tri-séries
-

Échauffement :

- Jog sur place – 30s
- Jumping jack – 30s
- Scissors jumping jack – 30s
- Rotation des bras vers l'avant – 30s
- Rotation des bras vers l'arrière – 30s
- World's best stretch – 8/c

A1- Pull up

A2- DB press alterné

A3- Plank + side rotation

B1- Bent over row prise en supination

B2- Side to side push up

B3- Élévation latérale + frontale

C1- Biceps zimmer

C2- Triceps front sur ballon

C3- Cobra

* Vous pouvez toujours ajuster le programme selon votre niveau. Ajuster les charges, les temps d'effort/repos et le nombre de série effectuée. Gardez une belle qualité de mouvement en tout temps et respectez vos limites.

BON ENTRAÎNEMENT!!!