



CÉGEP de SHERBROOKE
Centre de l'activité physique

ENTRAÎNEMENT 2 – NIVEAU 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- Fentes arrière alternées + genoux hauts

A2- Planche + abduction des hanches alternées

A3- Cobra

B1- Flexion des jambes sur serviette

B2- Low shuffle

B3- Bateau

C1- Squat 1 ½

C2- Planche + flexion des hanches alternées

C3- Abdos mains-chevilles

* Vous pouvez toujours ajuster le programme selon votre niveau. Ajuster 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!!!