



CÉGEP de SHERBROOKE

Centre de l'activité physique

ENTRAÎNEMENT 2 – NIVEAU 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
- Body weight squat – 30s
- World's best stretch – 6/c

A1- Planche up & down

A2- Box pistol squat alterné (ajuster la hauteur du banc au besoin)

A3- Sprinter jump lunges

B1- Bird dog suspendu (mettre les genoux au sol au besoin)

B2- Squat pulse

B3- Élévation du bassin avec twist

C1- Extension des hanches isométrique + élévation des jambes alternées

C2- Planche + rotation de côté

C3- Side to side push up + Burpees

* 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!!!