

VOTRE ENTRAÎNEMENT

20 minutes d'exercice par 24 h

VOTRE SÉANCE

Réaliser les 6 exercices du circuit, en augmentant chaque semaine, pendant 4 semaines, le nombre de circuits.

Pour commencer	Pendant la séance	À la fin de la séance
5 minutes d'échauffement articulaire (voir Fiche>Echauffement)	Vigilance et précision des postures, poids des haltères adapté à vos capacités, pas de précipitation et respect du temps de 1 minute de récupération entre chaque circuit	5 minutes de récupération (Voir Fiche>Récupération)

1 - Gainage dorsal : 30 secondes



6 - Elévation latérale couché : 10 répétitions



2 - Tirage dorsal : 10 répétitions



5 - Gainage dorsal : 15 secondes de chaque jambe



3 - Extension lombaires : 20 secondes de chaque côté



4 - Tirage Menton : 10 répétitions



1^{ÈRE} SEMAINE : 3 CIRCUITS

2^{ÈME} SEMAINE : 4 CIRCUITS

3^{ÈME} ET 4^{ÈME} SEMAINE : 5 CIRCUITS

Récupération entre chaque circuit : 1 minute