

PROGRAMME RENFORCEMENT MUSCULAIRE : -9/-11/-13

Commencer par un échauffement des articulations (poignet, chevilles, genoux...)

- 5 Pompes → 3 répétitions
 - Sur 4 appuies ou sur les genoux
- 30 sec Gainage → 2 répétitions
 - De chaque côté (sur le ventre, côté droit, côté gauche et sur le dos)
- 15 Rameur → 2 répétitions
- 30 sec Chaise → 2 répétitions
- 10 Squat → 2 répétitions
- 10 Squat sauté → 2 répétitions