

© Droits réservés

Faire l'entraînement

Date de début: __/__/__ Date de fin: __/__/__

SEM #1	SEM #2	SEM #3	SEM #4
3 séries	3 séries	4 séries	2 séries

CIRCUIT BAS #1A

ENDURANCE DE FORCE

Par: *Raymond Veillette*

CIRCUIT 30 SECONDES

ÉCHAUFFEMENT

Dumbbell Front lunge en Mvt 1/2

I		Repos
A		30''
		Kg

T.C. T.I. T.E. Mvt 1/2

Entr:

Dumbbell good morning 1 jambe

I		Repos
B		30''
		Kg

T.C. T.I. T.E.

Entr:

Dumbbell squat sur pointe des pieds

I		Repos
C		30''
		Kg

T.C. T.I. T.E.

Entr:

Front Step-up sur boîte + Pause 3''

I		Repos
D		30''
		Kg

T.C. T.I. T.E. Pause 3''

Entr:

Hip thrust sur Ballon Suisse

I		Repos
E		30''
		Kg

T.C. T.I. T.E.

Entr:

Dumbbell Sumo Squat + Pause 3''

I		Repos
F		3''
		Kg

T.C. T.I. T.E. Pause 3''

Entr:

 COMMENTAIRES 

Suivre l'entraînement d'une routine de gainage



© Droits réservés

Faire l'entraînement

CIRCUIT BAS #1B

Date de début: ___/___/___ Date de fin: ___/___/___

ENDURANCE DE FORCE

SEM #1	SEM #2	SEM #3	SEM #4
3 séries	4 séries	3 séries	2 séries

Par: *Raymond Veillette*

CIRCUIT 30 SECONDES

ÉCHAUFFEMENT

Bulgarian squat sur BOSU

I		Repos
A		30''
		Kg
		<input type="text"/>

T.C. 2 T.I. 0 T.E. 2

Entr: 6 répétitions / jambe

GM 1 jambe sur BOSU + Pause 3''

I		Repos
B		30''
		Kg
		<input type="text"/>

T.C. 2 T.I. 3 T.E. 2 Pause 3''

Entr: 6 reps / jambe + Pause 3''

Dbl squat en proprio + Pause 3''

I		Repos
C		30''
		Kg
		<input type="text"/>

T.C. 2 T.I. 3 T.E. 2 Pause 3''

Entr: 8 répétitions + Pause 3''

Dumbbell squat 1 jambe

I		Repos
D		30''
		Kg
		<input type="text"/>

T.C. 2 T.I. 0 T.E. 2

Entr: 6 répétitions / jambe

Hip thrust 1 jambe sur BOSU + Pause 3''

I		Repos
E		30''
		Kg
		<input type="text"/>

T.C. 2 T.I. 3 T.E. 2 Pause 3''

Entr: 6 reps / jambe + Pause 3''

Full squat-Fr Raise sur BOSU en Mvt 1/2

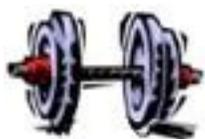
I		Repos
F		3'
		Kg
		<input type="text"/>

T.C. 2 T.I. 0 T.E. 2 Mvt1/2

Entr: 8 répétitions en Mvt 1/2

 COMMENTAIRES 

Suivre l'entraînement d'une routine de gainage



© Droits réservés

Faire l'entraînement

Date de début: __/__/__ Date de fin: __/__/__

SEM #1	SEM #2	SEM #3	SEM #4
3 séries	3 séries	4 séries	2 séries

CIRCUIT BAS #1C

ENDURANCE DE FORCE

Par: Raymond Veillette

CIRCUIT 30 SECONDES

ÉCHAUFFEMENT

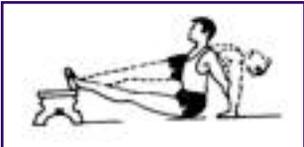
Baby barbell back lunge + Valslide

I		Repos
A		30''
		Kg
		<input type="text"/>

T.C. 2 T.I. 0 T.E. 2

Entr: 6 répétitions / Jambe

Hip extension pieds sur steps + EXC 4''

I		Repos
B		30''
		Kg
		<input type="text"/>

T.C. x T.I. 0 T.E. 4 EXC 4''

Entr: 8 répétitions

Circle S-to-S squat

I		Repos
C		30''
		Kg
		<input type="text"/>

T.C. 3 T.I. 0 T.E. 3

Entr: 6 répétitions / côté

Hip extension + Valslide + EXC 4''

I		Repos
D		30''
		Kg
		<input type="text"/>

T.C. 2 T.I. 0 T.E. 4 EXC 4''

Entr: 8 répétitions + EXC 4''

Dumbbell "close" lunge

I		Repos
E		30''
		Kg
		<input type="text"/>

T.C. 2 T.I. 0 T.E. 2

Entr: 6 répétitions / jambe

Hip extension + Pause 6''

I		Repos
F		3'
		Kg
		<input type="text"/>

T.C. 1 T.I. 6 T.E. 1 Pause 6''

Entr: 6 répétitions / jambe

 COMMENTAIRES 

Suivre l'entraînement d'une routine de gainage