ENTRAÎNEMENT
EN MUSCULATION

MUSCU

ENTRAÎNEMENT DE:

© Droits réservés

Faire l'entraînement

Date de début: __/__/____ *Date de fin:* __/__/____

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

CIRCUIT BAS #3A

Par: *Raymond Veillette*

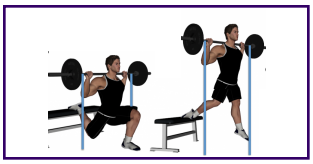
ENDURANCE DE FORCE

CIRCUIT 30 SECONDES

ÉCHAUFFEMENT

Bulgarian squat jump + BAND

1 A



Repos 30''

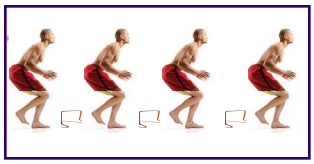
Kg

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

Entr: 6 répétitions/Jambe

Cloche-pied + pause 2''

1 B



Repos 30''

Kg

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

Entr: 4 répétitions / Jambe

Lunge avant + Step-up sur poulie Kinesis

1 C

Repos 30''

Kg

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

Entr: 4 répétitions/Jambe

Side-to-Side squat jump aletrmé

1 D

Repos 30''

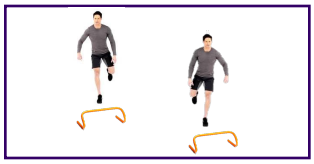
Kg

T.C. x ***T.I.*** 0 ***T.E.*** x

Entr: 6 répétitions/Jambe

Cloche pied en latéral sur haie basse

1 E



Repos 30''

Kg

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

Entr: 1 fois 4 haies Aller-Retour

Low BAND dumbbell Baby squat

1 F

Repos 3'

Kg

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

Entr: 8 répétitions

COMMENTAIRES

Suivre l'entraînement d'une routine de gainage

Raymond Veillette, local 00880-D, PEPS Université Laval, Québec. G1V 0A6

ENTRAÎNEMENT
EN MUSCULATION

MUSCU

ENTRAÎNEMENT DE:

© Droits réservés

Faire l'entraînement

CIRCUIT BAS #3B

Date de début: __/__/____ *Date de fin:* __/__/____

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

Par: *Raymond Veillette*

ENDURANCE DE FORCE

CIRCUIT 30 SECONDES

ÉCHAUFFEMENT

Lunge arrière + Valslide + Landmine

1 A

Repos 30''

Kg

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

Entr: 4 répétitions/Jambe

Hip thrust 1 jambe 2 appuis + Pause 3''

1 B

Repos 30''

Kg

T.C. 1 ***T.I.*** 3 ***T.E.*** 2 Pause 3''

Entr: 4 reps/Jambe + Pause 3''

Marche en fente diagonale

1 C

Repos 30''

Kg

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

Entr: 6 répétitions/Jambe

Extension lombaire 1 jambe + EXC 4''

1 D

Repos 30''

Kg

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

Entr: 4 reps/Jambe + EXC 4''

Lunge arrière sur Disco-Sit

1 E

Repos 30''

Kg

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

Entr: 6 répétitions/Jambe

P-up ischio + EXC 6''

1 F

Repos 3'

Kg

T.C. 2 ***T.I.*** 0 ***T.E.*** 6 EXC 6''

Entr: 6 répétitions + EXC 6''

COMMENTAIRES

Suivre l'entraînement d'une routine de gainage

Raymond Veillette, local 00880-D, PEPS Université Laval, Québec. G1V 0A6

ENTRAÎNEMENT
EN MUSCULATION

MUSCU

ENTRAÎNEMENT DE:

© Droits réservés

Faire l'entraînement

CIRCUIT BAS #3C

Date de début: __/__/____ *Date de fin:* __/__/____

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

Par: *Raymond Veillette*

ENDURANCE DE FORCE

CIRCUIT 30 SECONDES

ÉCHAUFFEMENT

Trap bar jump à 1 jambe alternée

1 A

Repos 30''

Kg

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

Entr: 4 répétitions/Jambe

Two Lateral jump avec poulie basse

1 B

Repos 30''

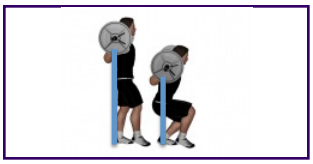
Kg

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

Entr: 4 répétitions / côté

Full squat pieds décalés + BAND

1 C



Repos 30''

Kg

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

Entr: 3 répétitions/Jambe

Squat jump

1 D

Repos 30''

Kg

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

Entr: 8 répétitions

Pas chassé entre 2 boîtes

1 E

Repos 30''

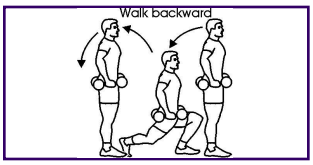
Kg

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

Entr: 4 fois Aller-Retour

Marche en fente arrière

1 F



Repos 3'

Kg

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

Entr: 6 répétitions/Jambe

COMMENTAIRES

Suivre l'entraînement d'une routine de gainage

Raymond Veillette, local 00880-D, PEPS Université Laval, Québec. G1V 0A6