


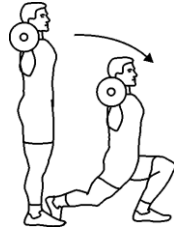
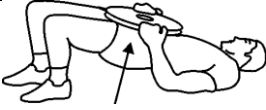


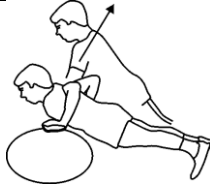
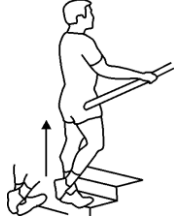
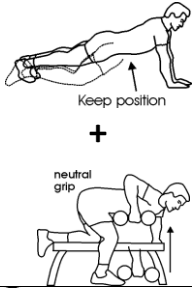
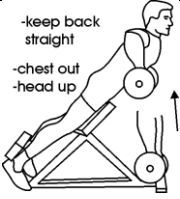
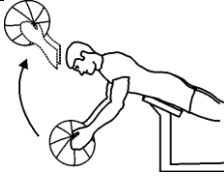

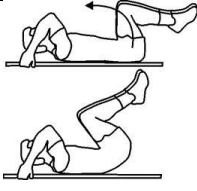

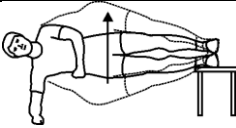
Nom : _____

Programme Course

Objectifs : _____

Programme Centre Athlétique T-R

Programme maison

Cuisses/fessiers		« Leg press » 3 x 12 P : 30 sec.		Fentes avant alterné 3 x 12/c P : 30 sec				
Grand fessier		Pont fessiers 3 x 12 P : 30 sec.		Pont fessier sur une jambe (step) 3 x 12/côté				
Pect./triceps		Développé couché sur ballon 3 x 12 P : 30 sec.		« Push-ups » sur ballon 3 x 12 P : 30 sec				
Mollets/ Dos		Tirade à la poulie 3 x 15/c P : 30 sec.	 Keep position + neutral grip	Tirade à un bras en planche 3 x 10/c P : 30 sec				
Extens. tronc	 -keep back straight -chest out -head up	Extension du tronc + tirage large 3 x 10+ P : 30 sec.		Extension du tronc + élévation ballon 3 x 10+ P : 30 sec.				
Abdominaux		Bicyclette 3 x 10+/c P : 30 sec.		Flexions inversés du tronc 3 x 10+ P : 30 sec.				
Transver		Planche sur ballon P : 30s+		Planche latérale P : 30s+/c				


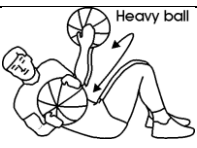
Nom : _____

Programme Course

Objectifs : _____

Programme Centre Athlétique T-R

Programme maison

Obliques		Rotation du tronc 3 x 10/côté P : 30sec					Torsion du tronc avec « med ball » 3 x 10+/c P : 30s			
Étirements : maintenir 30-60 secondes chaque, 1-2x/étirement										
