



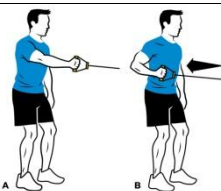

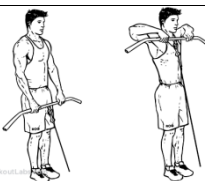
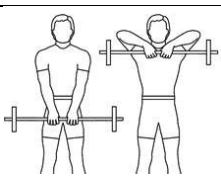
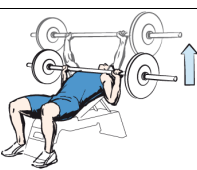
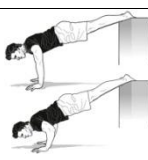
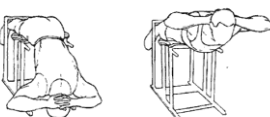

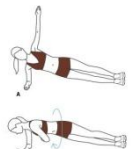



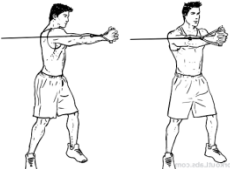

Nom : _____

Programme Kayak

Objectifs : _____

Programme Centre Athlétique T-R

Programme maison

Dorsaux	 on pulley with cable	« Pulldown » 3 x 12 P : 30 sec.	 Pronation grip Barbell	Tirade barre 3 x 12 P : 30 sec
Dorsaux	 A B	Tirade 1 bras poulie 3 x 12 P : 30 sec.		Tirade 1 bras 3 x 12/côté
Deltoïdes		Tirade verticale 3 x 12 P : 30 sec.		Tirade verticale 3 x 12 P : 30 sec
Pec/épaule		Développé incliné 3 x 12 P : 30 sec.		Push-ups 3 x 12 P : 30 sec
Extens. tronc		Extension du tronc 3 x 10+ P : 30 sec.		Extension du tronc au sol 3 x 10+ P : 30 sec.
Obliques		Planche latérale 3 x10+ P : 30 sec.		Planche latérale 3 x 10+ P : 30 sec.
Transverse		Planche abdominale P : 30s		Planche abdominale P : 30s
Obliques		Torsion du tronc poulie 3 x 10/côté P : non		Torsion du tronc avec « med ball » 3 x 10/côté P : 30s

Étirements : maintenir 30-60 secondes chaque, 1-2x/étirement

Nom : _____

Programme Kayak

Objectifs : _____

Programme Centre Athlétique T-R

Programme maison

