





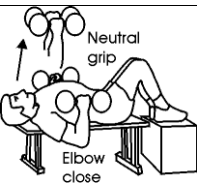
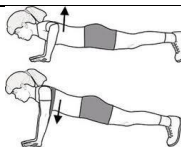


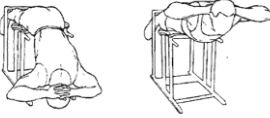

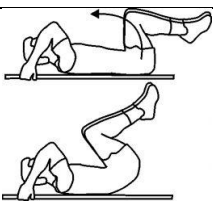
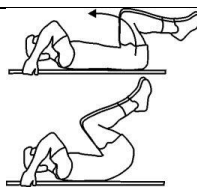


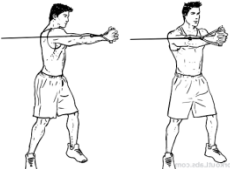

Nom : _____

Programme vélo

Objectifs : _____

Programme Centre Athlétique T-R

Programme maison

Cuisses/fessiers		« Leg press » 3 x 12 P : 30 sec.		Fentes arrière 3 x 12 P : 30 sec
Grand fessier		Pont fessiers 3 x 12 P : 30 sec.		Pont fessier sur une jambe 3 x 12/côté
Pect./triceps		Développé couché 3 x 12 P : 30 sec.		« Push-ups » 3 x 12 P : 30 sec
Dors/Biceps		Tirade à la poulie 3 x 12 P : 30 sec.		Tirade à un bras 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.
Abdominaux		Flexions inversés du tronc 3 x 10+ P : 30 sec.		Flexions inversés du tronc 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 vélo

Objectifs : _____

Programme Centre Athlétique T-R

Programme maison

