

# CHALLENGE RENFORCEMENT MUSCULAIRE

(sur 6 semaines/4 jours sur 7)

S : Semaine (S1=Semaine 1)

J : Jour (J1=Jour 1)

J1 : statique

J2 : dynamique

J3 : statique

J4 : dynamique

Reprise douce en temps :

S1 : 3 séries X 20'' (secondes)

S2 : 2X30''

S3 : 4X20''

S4 : 3X30''

S5 : 4X25''

S6 : 3X35''

Reprise plus sportive en temps :

S1 : 3 séries X 25''

S2 : 2X35''

S3 : 4X25''

S4 : 3X35''

S5 : 4X30''

S6 : 3X40''

EXERCICES DANS L'ORDRE :

- Mollets
- Chaise/squats
- Fentes
- Gainage ventral !
- Gainage costal droit !
- Gainage costal gauche !
- Gainage dorsal !
- Pompes (au mur, genoux ou complètes)
- Dips (jambes pliées ou tendues)
- Haltères bouteilles (biceps, triceps)