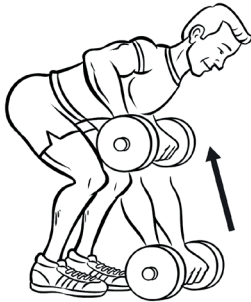
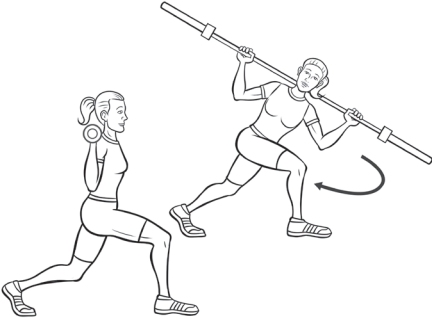
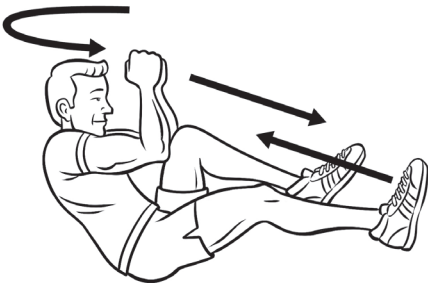
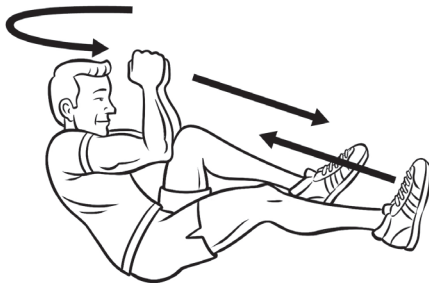
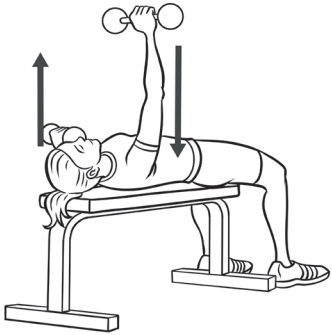
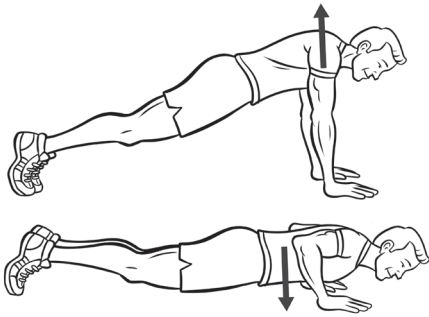
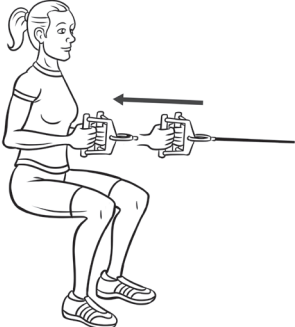
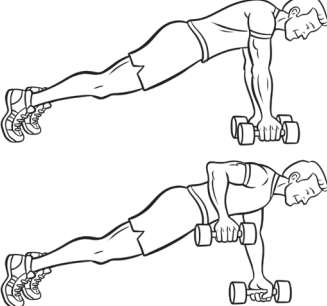
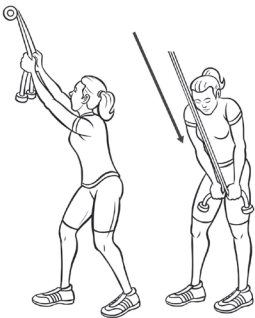

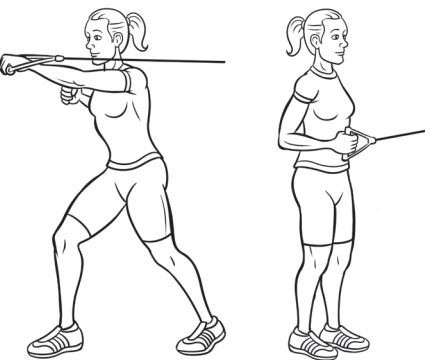
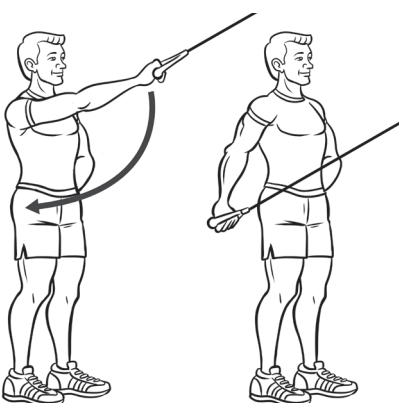




ACTIF POUR LA SANTÉ
DES AFFAIRES

PRÉPARATION PHYSIQUE MUSCULAIRE POUR LE
CIRCUIT BLEU CHARLES BRUNEAU - KAYAK DE MER

Exercice : GYM	Date		Exercice : MAISON	Date	
 <p>Traction tronc incliné Attn : Dos droit, ventre rentré, amener les omoplates ensemble, coudes près du corps.</p>	Tempo	2-0-3	 <p>Rotation du tronc - Position fente Attn : Rotation du tronc toujours du même côté que la jambe avant. Garder les hanches droites. Changer de jambe et de côté.</p>	Tempo	N/A
	Séries	2		Séries	3
	Reps	15		Reps	10/Côté
	Poids	10 lbs		Poids	8 lbs
Exercice	Date		Exercice	Date	
 <p>Abdos vélo</p>	Tempo	N/A	 <p>Abdos vélo</p>	Tempo	N/A
	Séries	3		Séries	3
	Reps	20/Côté		Reps	20/Côté
	Poids	N/A		Poids	N/A
Exercice	Date		Exercice	Date	
 <p>Développé couché un bras Attn : Bras en ligne avec la poitrine. Descendre les coudes à 90°.</p>	Tempo	2-0-3	 <p>Push-up (pompe) Attn : Abdos serrés, dos droit.</p>	Tempo	N/A
	Séries	2		Séries	3
	Reps	10/Côté		Reps	20/Côté
	Poids	8 lbs		Poids	N/A

Exercice		Date		Exercice		Date	
 <p>Traction en position squat Attn : Abdos serrés, dos droit (pas d'extension), coudes près du corps, genoux pliés.</p>	Tempo	2-0-3	 <p>Traction un bras - Position planche Attn : Abdos serrés, dos droit, fesses en ligne avec le corps, mains au sol en-dessous de l'épaule, mouvement min. dans les hanches, coudes près du corps.</p>	Tempo	2-0-3		
	Séries	2		Séries	3		
	Reps	15		Reps	10/Côté		
	Poids	Élastique		Poids	8 lbs		
Exercice		Date		Exercice		Date	
 <p>Abdos flexion du tronc oblique à la poulie Attn : Garder les hanches droites, abdos serrés, se concentrer sur la rotation du tronc, bras tendus et dos droit.</p>	Tempo	2-0-3	 <p>Abdos obliques avec ballon</p>	Tempo	N/A		
	Séries	3		Séries	3		
	Reps	10/Côté		Reps	10/Côté		
	Poids	15 lbs		Poids	6 lbs		
Exercice		Date		Exercice		Date	
 <p>Poussée-traction</p>	Tempo	2-0-3	 <p>Traction épaule-bras tendu (1 bras)</p>	Tempo	2-0-3		
	Séries	3		Séries	3		
	Reps	10/Côté		Reps	10/Côté		
	Poids	Élastique		Poids	Élastique		

Notes : TEMPO 2-0-3 = 2 secondes « mouvement de contraction » – 0 signifie « aucun temps d'arrêt » – 3 secondes « mouvement excentrique ».

Les poids indiqués sont des suggestions minimales, il est suggéré d'augmenter les charges progressivement en fonction du nombre de répétitions prescrites, par exercice.

Pour un plan personnalisé : Contacter Martin Baril, directeur régional des Centres d'Activité Physiques Corporatifs Olympe au 514-395-4833 mbaril@olympe.com

Pour toutes autres informations : Contacter Hélène Philion, V-P Développement Stratégique, Les Consultants Olympe au 418-690-5739 hphilion@olympe.com