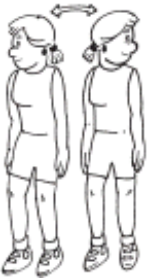
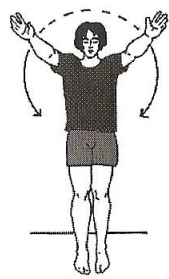

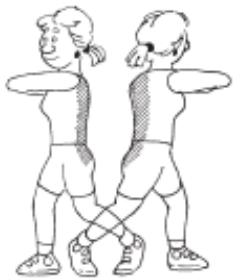

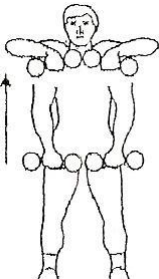
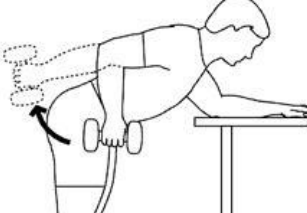


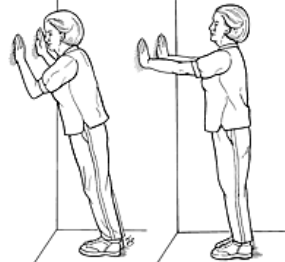
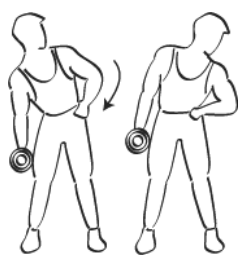

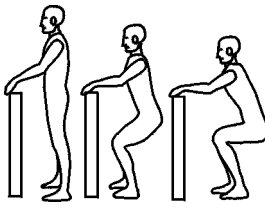
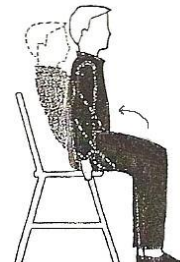
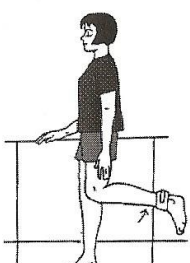

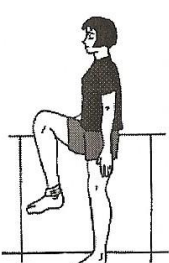


ROUTINE MAISON

ÉCHAUFFEMENT (Exécuter 5-10 répétitions par exercices)

 <p>1</p> <p>Tournez la tête à gauche puis à droite.</p>	 <p>2</p> <p>Faire des grands cercles avec les bras.</p>	 <p>3</p> <p>Rotation des chevilles.</p>	 <p>4</p> <p>Rotation du tronc.</p>	 <p>5</p> <p>Marchez sur place ou marchez 1 à 2 minutes.</p>
---	---	--	--	---

MUSCULAIRE (Choisissez une colonne et exécuter 10-15 répétitions par exercices. Répéter 2 à 3 fois la séquence des exercices 1 à 4 d'une colonne)

A	B	C
 <p>1</p> <p>Poids devant les cuisses, amenez les poids aux épaules en levant les coudes vers le haut et l'extérieur.</p>	 <p>1</p> <p>Un peu penché vers l'avant, main au niveau de la taille, coude plié. Étendez le coude derrière vous.</p>	 <p>1</p> <p>Coudes étendus soulevez les poids jusqu'à la hauteur des épaules.</p>
 <p>2</p> <p>Levez les poids vers vos épaules en maintenant les coudes appuyés sur le tronc.</p>	 <p>2</p> <p>«Push-up» au mur. Gardez le dos bien droit et pliez les coudes pour vous rapprocher du mur.</p>	 <p>2</p> <p>Poids lourd dans une main. Penchez-vous vers le côté et remontez en glissant le poids près de la cuisse. Alternez.</p>
 <p>3</p> <p>Poids à la cheville, genou tendu, écartez la jambe de côté en gardant les orteils vers l'avant. Évitez de vous pencher sur le côté.</p>	 <p>3</p> <p>Descendez en pliant les genoux, légèrement penché vers l'avant, comme pour vous asseoir. Tenez la position.</p>	 <p>3</p> <p>Assis au bord de la chaise, le dos droit reculez vos épaules de façon à ce qu'elles frôlent le dossier. Revenir.</p>
 <p>4</p> <p>Poids à la cheville, pliez la jambe derrière vous en arrêtant à la hauteur du genou.</p>	 <p>4</p> <p>En appui léger afin de garder l'équilibre seulement, montez sur la pointe des pieds. Progression : sur un pied seulement.</p>	 <p>4</p> <p>Poids à la cheville. Levez le genou en pliant la jambe vers le haut jusqu'à la hauteur de la hanche.</p>

CARDIO-VASCULAIRE (OPTION)



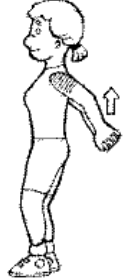




5 minutes et plus

Faire de la marche, des escaliers, de la marche sur tapis roulant ou du vélo stationnaire.

ÉTIREMENT

1 à 2 fois de chaque côté

Tenir 20 à 30 secondes

 <p>1</p> <p>Étirez vers le haut et le côté.</p>	 <p>2</p> <p>Main sur le coude opposé, tirez doucement.</p>	 <p>3</p> <p>Mains au dos, reculez les épaules, levez vers le haut.</p>	 <p>4</p> <p>Penchez la tête sur le côté en tendant le bras.</p>	 <p>5</p> <p>En appui, étirez le devant de la cuisse.</p>	 <p>6</p> <p>Étirez le mollet, talon au sol.</p>	 <p>7</p> <p>Étirez l'arrière de la cuisse, gardez dos droit.</p>
---	--	--	--	--	---	--