



PARC  
OLYMPIQUE  
LE CENTRE  
SPORTIF

# PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT DU CENTRE SPORTIF

## PROGRAMME MAISON SANS MATÉRIEL NIVEAU 1

### 1) SQUAT AVEC BRAS AVANT



3 séries de 15 à 20 répétitions. Tenir la position 10 secondes à la fin de la dernière répétition de chaque série. Repos : 20 à 30 secondes

### 2) PUSH UP MAINS AU MUR OU PUSH UP SUR LES GENOUX



3 séries de 15 à 20 répétitions. Tenir la position 10 secondes à la fin de la dernière répétition de chaque série. Repos : 20 à 30 secondes

### 3) SUPERMAN ALTERNÉ (NAGE AU CRAWL)



3 séries de 15 à 20 répétitions. Tenir la position 10 secondes à la fin de la dernière répétition de chaque série. Repos : 20 à 30 secondes

### 4) DIPS AVEC CHAISE JAMBES PLIÉES



3 séries de 15 à 20 répétitions. Tenir la position 10 secondes à la fin de la dernière répétition de chaque série. Repos : 20 à 30 secondes

### 5) FENTE AVANT ALTERNÉE



3 séries de 15 à 20 répétitions. Tenir la position 10 secondes à la dernière répétition de chaque série et sur chaque jambe. Repos 20 à 30 secondes



PARC  
OLYMPIQUE  
LE CENTRE  
SPORTIF

# PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT DU CENTRE SPORTIF

## 6) GRIMPEUR MAINS SUR LA CHAISE



3 séries 30 à 50 répétitions au total. Repos 20 à 30 secondes

### ABDOMINAUX :

#### A) FLEXION DU TRONC PIEDS AU SOL



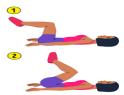
3 séries de 15 à 20 répétitions. Repos : 30 secondes entre chaque série.

#### B) FLEXION CROISÉE DU TRONC SUR LA CHAISE OU BICYCLETTE



3 séries de 15 à 20 répétitions. Repos : 30 secondes entre chaque série.

#### C) REVERSE CRUNCHES OU BICYCLETTE SUR L'AVANT DES BRAS



3 séries de 15 à 20 répétitions. Repos 30 secondes entre chaque série.

### Notes :

\*Débutez le programme par une période d'échauffement d'une durée de 5 à 10 minutes. L'échauffement peut-être de la marche extérieur ou intérieur, vélo intérieur ou extérieur, rotation des épaules, des bras, du tronc, du cou, des hanches. Le but est d'augmenter la température corporelle afin de se préparer à fournir un effort intense sans se blesser.

\*Terminez votre entraînement par une période d'étirement de 5 minutes.

Bon entraînement! 😊