

**GUIDE
DU
DÉBUTANT
EN**

RENFORCEMENT MUSCULAIRE



TABLE DES MATIÈRES

1	Guide du débutant	
	Comment ça marche ?	5
	Marche à suivre	5
	Aperçu des séances	5
2	Programme d'entraînement	7
3	Alimentation	9
4	Les exercices	
	Échauffement	13
	Jour 1 : renfo full-body	14
	Jour 2 : HIIT	17
	Jour 3 : repos	21
	Jour 4 : renfo full-body	22
	Jour 5 : repos	25
	Jour 6 : renfo full-body	25
	Jour 7 : repos	28

1

PARTIE I

GUIDE DU DÉBUTANT





Nous avons un aveu à vous faire... Aussi efficace que puisse être une séance HIIT, un cours d'indoor cycling, une longue sortie de course à pied ou un flow de yoga, rien ne vaut, selon nous, le plaisir que procure le renforcement musculaire. Pour commencer, il faut savoir que le renforcement

musculaire facilite tous les autres efforts sportifs. Des joueurs de rugby aux danseurs de ballet, tout le monde a intérêt à renforcer ses muscles selon une routine régulière. Cela permet en effet d'augmenter la puissance, l'équilibre et la capacité à éviter les blessures. À cela s'ajoute le fait que soulever

des poids présente un atout pour le présent mais aussi pour l'avenir, puisque des recherches ont établi que le renforcement musculaire avec poids aidait à mieux vieillir. Mais surtout, le fait de réussir à soulever quelque chose de lourd procure une incroyable satisfaction !

Ces arguments vous ont convaincu de l'utilité du renforcement musculaire ? Alors, au travail ! Ce programme a été conçu pour les débutants. Si vous avez déjà essayé les haltères sans aller plus loin et que vous souhaitez structurer vos entraînements, vous êtes donc au bon endroit. Vous avez une bonne expérience avec les haltères ? Bonne nouvelle : ce programme peut aussi être entièrement adapté à vos besoins. Il suffit d'ajouter plus de poids ou de répétitions aux exercices. Ce programme de 4 à 6 semaines vous permettra d'effectuer correctement et de manière fluide des exercices de base de renforcement musculaire, comme les squats, le rowing et le développé couché.



● **Tout est dans la constance**

Comment ça marche ?

Ce programme s'articule autour d'entraînements full-body. L'idée est d'éviter de ne cibler que certaines parties du corps pour ne pas surmener un muscle en particulier. Vous réaliserez aussi des exercices sur différents plans de mouvement, c'est-à-dire en avançant, en reculant, en latéral et en tournant sur vous-même, afin de renforcer les schémas de mouvement importants et de ne pas vous blesser. Le développement musculaire nécessite un repos suffisant, c'est pourquoi ce programme ne prévoit pas plus de quatre séances de renforcement musculaire par semaine. Les autres jours peuvent être consacrés à des activités cardio légères (vélo, jogging, football entre amis), du yoga, des étirements et de la récupération avec rouleau de massage, ou bien simplement à du repos. Écoutez votre corps : reposez-vous lorsque vous en ressentez le besoin, et bougez lorsque vous sentez que vous avez de l'énergie.

APERÇU DES SÉANCES

MATÉRIEL

NÉCESSAIRE :
haltères, corde
à sauter, banc
et medicine ball
(facultatif)

JOUR 1:
renfo full-body

JOUR 2:
HIIT

JOUR 3:
repos/cardio
facile

JOUR 4:
renfo full-body

JOUR 5:
repos/cardio
facile

JOUR 6:
renfo full-body

JOUR 7:
repos/
récupération



Marche à suivre

Suivez ce programme pendant 4 à 6 semaines, en commençant avec des poids légers pour vous habituer à cette nouvelle routine d'entraînement et perfectionner vos mouvements. (C'est encore mieux si vous avez à vos côtés un coach ou un partenaire de fitness expérimenté qui saura vous guider tout au long des mouvements.) Avant d'utiliser des poids plus lourds, faites d'abord quelques répétitions de chaque exercice avec un poids léger en guise d'échauffement, afin de préparer votre corps à la série d'exercices demandée.

Au fur et à mesure des semaines, augmentez les poids que vous utilisez. Chaque fois que vous terminez toutes les séries et répétitions prévues pour un exercice, essayez d'augmenter un peu la charge la semaine suivante. (Et au contraire, si vous n'arrivez pas au bout des séries et répétitions demandées en utilisant un certain poids, reprenez la même charge la semaine suivante.)

2

PARTIE II

PROGRAMME D'ENTRAINEMENT



Programme d'entraînement

FS

Échauffement

Corde à sauter

- 3 à 5 minutes, avec pause si nécessaire

Exercices : faites 2 séries de 10 répétitions chacune

- pelvic tilts
- transitions 90/90
- rotations des épaules
- world's greatest stretch
- bird dogs

JOUR 1

RENFO FULL-BODY

SUPERSET 1

- chest press avec haltères moyen/lourd
 - squat to press avec poids moyen
- 3 x 12, 90 sec.
pause entre les séries

SUPERSET 2

- bent-over rows avec poids léger à moyen
 - split squats avec poids moyen
- 3 x 12, 90 sec.
pause entre les séries

TRISSET FINISHER

- hands release push-ups
- dips
- forearm planks

Faites 3 ou 5 séries, en exécutant chaque exercice pendant 45 secondes, suivies de 15 secondes de pause. Prenez le moins possible de pause entre les séries.

JOUR 2

HIIT

CIRCUIT 1

- walkouts + mountain climbers
- jump squats
- hollow holds
- alternating side planks

Enchaîner les exercices, 30 secondes chacun, puis faites une pause de 1 minute max. Faites 4 séries

CIRCUIT 2

- loaded beasts
- skater jumps
- kick throughs
- table top leg presses

Enchaîner les exercices, 30 secondes chacun, puis faites une pause de 1 minute max. Faites 4 séries

JOUR 3

REPOS

Repos, yoga ou cardio



JOUR 4

RENFO
FULL-BODY

SUPERSET 1

- romanian deadlifts avec haltères lourds
- pistol squats sur banc

3 x 12, 90 sec.
pause entre les séries

SUPERSET 2

- dumbbell pullovers
- single-leg hip thrusts au poids du corps

3 x 12, 90 sec.
pause entre les séries

TRISSET FINISHER

- med ball slams
- reverse lunges
- supermans

Faites 3 ou 5 séries, en exécutant chaque exercice pendant 45 secondes, suivies de 15 secondes de pause. Prenez le moins possible de pause entre les séries.

JOUR 5

REPOS

Repos, yoga ou cardio

JOUR 6

RENFO
FULL-BODY

SUPERSET 1

- shoulder presses debout avec poids léger
- squat avec poids moyen

3 x 12, 90 sec.
pause entre les séries

SUPERSET 2

- romanian deadlifts sur une jambe avec poids moyen
- curtsy lunges avec poids léger ou moyen

3 x 12, 90 sec.
pause entre les séries

TRISSET FINISHER

- bird-dog rows
- pompes
- supermans avec lat pulldown

Faites 3 ou 5 séries, en exécutant chaque exercice pendant 45 secondes, suivies de 15 secondes de pause. Prenez le moins possible de pause entre les séries.

JOURS 7

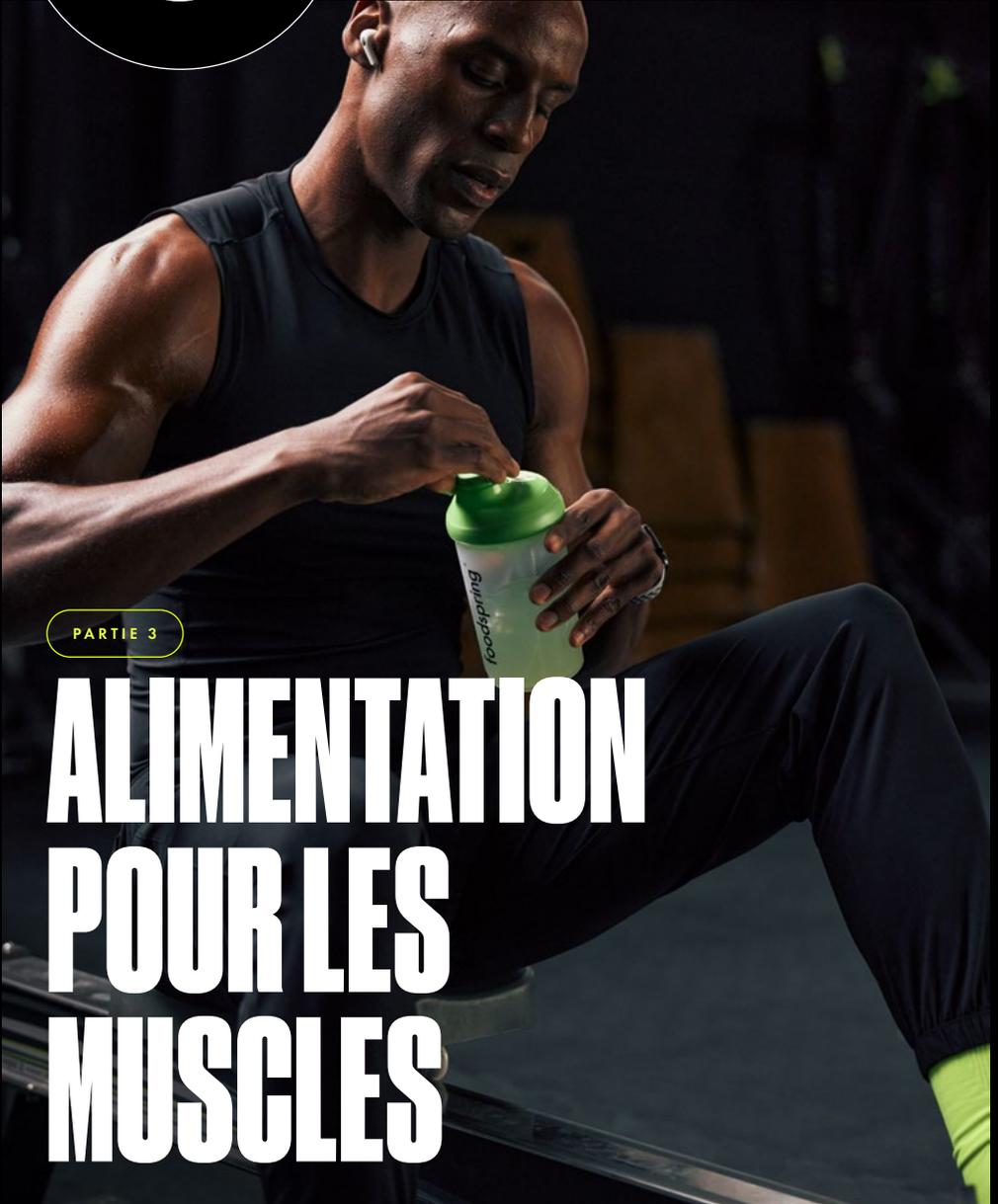
REPOS

Repos, yoga ou cardio

3

PARTIE 3

ALIMENTATION POUR LES MUSCLES





Si vous êtes novice en renforcement musculaire, la nutritionniste américaine Molly Kimball, RD, CSSD, a un précieux conseil à vous donner. Tout d'abord, si c'est possible pour vous, pensez à faire une analyse de votre composition corporelle.

Au fur et à mesure que vous prendrez de la masse musculaire, cela se verra sur la balance, explique-t-elle. L'analyse de votre composition corporelle vous aidera à suivre vos progrès et à garder votre motivation. (Nous vous proposons cette balance connectée [Withings](#).)

Si vous êtes débutant, vous n'avez pas besoin d'un programme nutritionnel sophistiqué pour développer votre force et prendre du muscle. Il suffit de prendre de bonnes habitudes. Ryan Page, notre Product & Innovation Manager chez foodspring, recommande d'examiner de plus près votre régime alimentaire actuel et d'identifier les ajustements que vous devez y apporter pour atteindre votre objectif.

Par exemple, vérifiez si votre alimentation contient suffisamment de protéines. Dans le cadre du développement musculaire, misez sur 1,6 à 2,2 grammes de protéines par kilogramme de poids corporel par jour, répartis tout au long de la journée. Les protéines contribuent au bon fonctionnement des cellules et aident à construire les muscles en fournissant au corps le matériau de construction (les acides aminés) dont il a besoin. Il est conseillé de répartir votre consommation de protéines sur les 3 repas et les collations de la journée (par ex. en optant pour nos [cookies](#) ou [barres protéinés](#)). Vous pouvez vous fixer un objectif de 20 à 30 g de protéines par repas. Il peut s'agir, par exemple, de 2 œufs, de fromage blanc maigre ou d'un morceau de poisson, de poulet ou de tofu. Si vous avez du mal à combler vos besoins en protéines uniquement par le



biais de votre alimentation, nos shakes de [Protéine Whey](#) et de [Protéine végétale*](#) sont une bonne solution. Chaque shake contient environ 24 g de protéines, y compris tous les acides aminés essentiels nécessaires au processus de développement musculaire.

En plus des protéines, vous devez aussi fournir à votre corps des glucides complexes, de bonnes graisses, des vitamines et des minéraux. Les glucides sont importants pour régénérer les réserves de glycogène des muscles (énergie), tandis que les graisses aident à absorber les vitamines liposolubles et sont riches en acides gras essentiels qui aident à protéger les articulations. Et n'oubliez pas que pour développer des muscles, il ne faut pas être en déficit calorique. Le corps a besoin d'énergie pour stimuler sa croissance musculaire et sa récupération.

Vous pouvez optimiser vos progrès en prêtant une attention particulière à vos repas avant et après l'entraînement. « Avant votre entraînement, il est important de veiller à absorber suffisamment d'énergie pour tirer le meilleur parti de la séance », explique Page. « Assurez-vous d'avoir pris un repas copieux quelques heures avant ou de manger un en-cas 1 à 2 heures avant votre séance d'entraînement. Idéalement, prenez un repas riche en glucides, car il s'agit de la principale source d'énergie pour le sport. »



*Les protéines contribuent à la croissance musculaire.

**Les vitamines C et B3 aident à réduire la fatigue.

***Les vitamines B6 et B12 contribuent aussi à réduire la fatigue.

Si vous vous sentez fatigué le jour de votre entraînement, nos Energy Aminos vous donneront le coup de fouet dont vous avez besoin pour vous remettre en mode « sport ». ** Ils contiennent en effet de la caféine, des BCAA et des vitamines C, B3 et B12. Si vous vous entraînez en soirée et que vous voulez éviter la caféine, vous pouvez essayer nos nouvelles Focus Drops. Elles sont enrichies en vitamines B essentielles et favorisent la production naturelle d'énergie dans le corps. ***

« Après un entraînement, il est important de récupérer efficacement pour que votre prochaine séance d'entraînement soit aussi productive que la précédente », poursuit Page. « Ce que vous mangez entre vos séances de sport, votre repos et votre sommeil, mais aussi le niveau de stress que vous ressentez au quotidien, ont un impact important sur la capacité de votre corps à développer des muscles. » Assurez-vous que votre repas après l'entraînement apporte à votre corps des protéines et autant de nutriments que possible, sous la forme de légumes colorés et de céréales complètes. Lorsque vous faites du sport, vous mettez en place des stimuli d'entraînement. Afin que le corps puisse s'adapter à la nouvelle charge et construire une masse musculaire plus importante, il a besoin de protéines, qui aident à régénérer les cellules musculaires. Les glucides, quant à eux, garantissent que les réserves de glycogène dans les muscles sont renouvelées après l'entraînement.



4



PARTIE IV

LES EXERCICES

Échauffement

CORDE À SAUTER

Pendant 3 à 5 minutes, faites des pauses si nécessaire.

[VOIR LA VIDÉO](#)

PELVIC TILTS

Allongez-vous sur le dos avec les genoux fléchis, le bassin neutre, les pieds à plat sur le sol et les bras le long du corps. Soulevez un peu les fesses et contractez les fessiers pour presser le bas du dos dans le sol, en inclinant légèrement le bassin vers le haut, comme si votre coccyx se rapprochait de votre ventre. Faites une petite pause, puis reprenez la position de départ. Recommencez l'exercice.

[VOIR LA VIDÉO](#)

90/90 TRANSITIONS

Asseyez-vous sur le sol avec vos jambes pliées à 90 degrés, de sorte que vos talons pointent vers la gauche de votre corps. Vos bras doivent être devant vous. Contractez votre sangle abdominale et soulevez vos deux genoux du sol tout en les faisant pivoter vers la droite. Faites une petite pause et remettez-vous dans la position de départ en changeant vos jambes de côté. Répétez l'exercice en changeant de côté à chaque fois. Si c'est trop difficile, appuyez-vous sur vos mains de chaque côté de votre corps, au lieu de les garder devant vous.

[VOIR LA VIDÉO](#)

SHOULDER ROTATIONS

Tenez-vous debout et formez de grands cercles avec les deux bras. Après 3 répétitions, changez de sens.

[VOIR LA VIDÉO](#)



JUMP SQUATS, PAGE 17

WORLD'S GREATEST STRETCH

Commencez en position de planche haute. Amenez votre jambe droite vers l'avant et placez le pied droit à l'extérieur de la main droite en fléchissant légèrement la jambe gauche. Tendez la main droite vers le plafond. Faites une pause, puis ramenez votre main vers le bas et revenez en position de planche haute. Répétez l'exercice en changeant de côté à chaque fois.

[VOIR LA VIDÉO](#)

BIRD DOGS

Mettez-vous à quatre pattes. Tendez le bras gauche et la jambe droite, et maintenez cette position quelques secondes. Revenez à quatre pattes et recommencez l'exercice. Faites toutes les répétitions du même côté, puis changez de côté.

[VOIR LA VIDÉO](#)

Renfo full-body

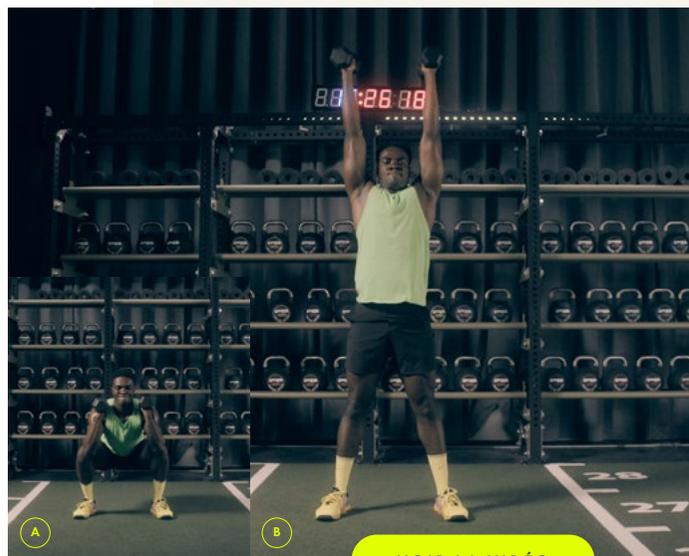
SUPER SET 1

CHEST PRESSES AVEC HALTÈRES

Commencez sur un banc, en position allongée sur le dos, les pieds à plat sur le sol, en tenant deux haltères au niveau de votre poitrine. Poussez les poids vers le haut, en gardant les coudes légèrement fléchis. Faites une pause, puis ramenez lentement les haltères sur votre poitrine. Répétez ensuite l'exercice.



VOIR LA VIDÉO



VOIR LA VIDÉO

SQUAT TO PRESS

Tenez-vous debout, les pieds écartés à la largeur des épaules, en tenant un ou deux haltères au niveau de vos épaules. Descendez en position de squat tout en gardant l'haltère ou les haltères à hauteur de vos épaules. En remontant en position debout, tendez les bras pour pousser l'haltère ou les haltères au-dessus de votre tête. Faites une pause avec les bras en l'air, puis redescendez l'haltère ou les haltères au niveau de vos épaules. Répétez ensuite l'exercice.



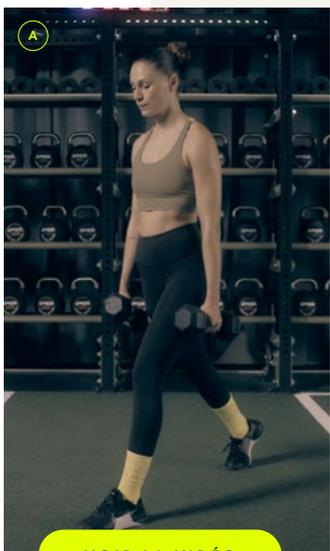
VOIR LA VIDÉO



SUPER SET 2

BENT-OVER ROWS

Tenez deux haltères avec les paumes de main tournées vers vous, pliez les genoux et penchez-vous vers l'avant, en gardant le dos plat. En engageant vos épaules, ramenez vos deux bras vers l'arrière, de manière à ce que vos coudes pointent vers l'arrière. Revenez à la position de départ et répétez l'exercice.

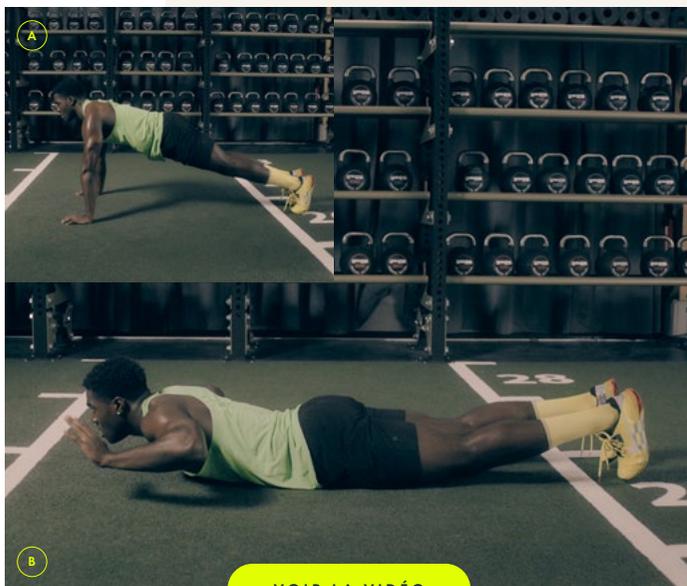


VOIR LA VIDÉO



SPLIT SQUATS

Commencez debout, la jambe gauche vers l'avant, la droite vers l'arrière. Descendez en fente, le genou droit touchant presque le sol. Revenez à la position de départ et répétez l'exercice. Effectuez d'abord toutes les répétitions avec la jambe gauche vers l'avant, puis changez de côté.



TRI-SET

HANDS RELEASE PUSH-UPS

Commencez en planche haute, sur les mains. Descendez lentement jusqu'à ce que votre buste et vos cuisses reposent sur le sol. Soulevez vos mains du sol, puis remontez rapidement en planche haute. Si c'est trop difficile, faites les pompes sur les genoux.

VOIR LA VIDÉO



DIPS

Asseyez-vous sur le bord d'un banc ou d'une box, les mains de chaque côté du corps, les doigts sur le bord du banc ou de la box, pointant vers le sol. Décollez les fesses du banc ou de la box et étendez vos jambes devant vous, en posant vos talons sur le sol. Pliez les bras afin de descendre votre corps jusqu'à former un angle d'environ 90 degrés au niveau de votre épaule, puis revenez en position de départ.

VOIR LA VIDÉO

FOREARM PLANK

Tenez en planche basse le plus longtemps possible, en veillant à garder une ligne droite de la tête aux talons.

VOIR LA VIDÉO



JOUR 2

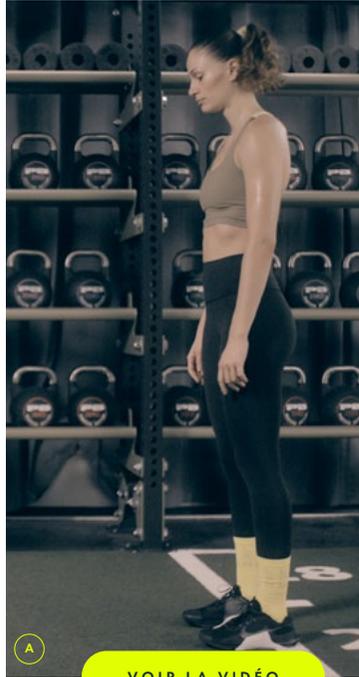
HIIT

FS

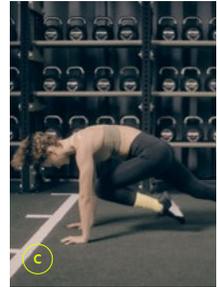
CIRCUIT 1

WALKOUT + 4 MOUNTAIN CLIMBERS

Commencez en position debout. Penchez-vous vers l'avant et « marchez » avec les mains pour vous placer en position de planche haute. Contractez la sangle abdominale pour amener votre genou droit vers votre coude droit, puis changez rapidement de jambe pour amener votre genou gauche vers votre coude gauche. Continuez d'alterner les côtés jusqu'à avoir fait 4 répétitions de chaque côté. Ensuite, reculez avec vos mains pour revenir en position debout et répétez l'exercice.



VOIR LA VIDÉO



VOIR LA VIDÉO

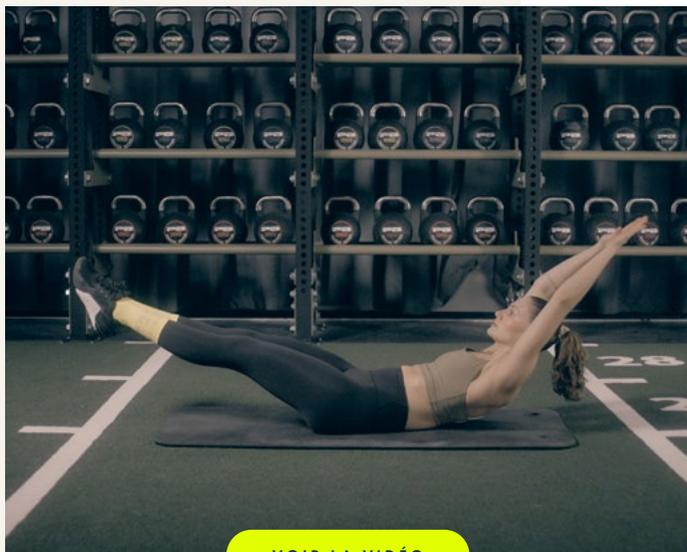
JUMP SQUATS

Mettez-vous debout, les pieds écartés à la largeur des épaules. Passez en squat avec les bras tendus devant vous, puis balancez vos bras vers l'arrière tandis que vous faites un saut. Revenez en position de squat et répétez l'exercice.

CIRCUIT 1
(suite)

HOLLOW HOLD

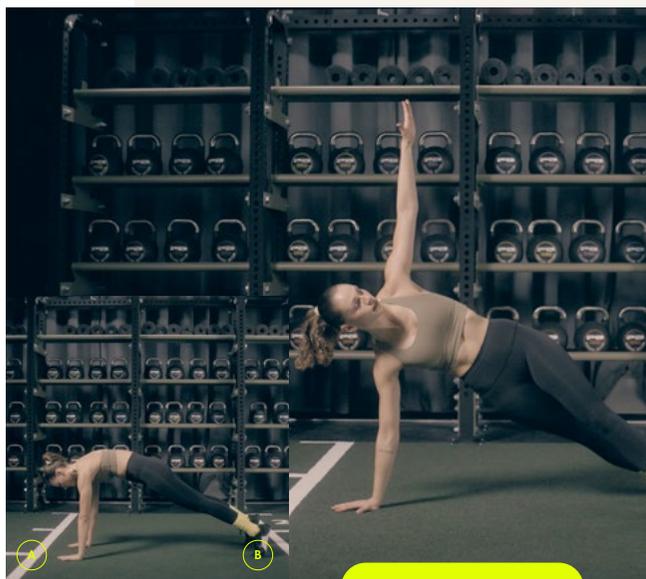
Allongez-vous sur le dos, les bras tendus derrière la tête. Soulevez vos bras et jambes du sol, contractez vos abdominaux et gardez le bas du dos collé au sol. Maintenez cette position en « U » quelques secondes.



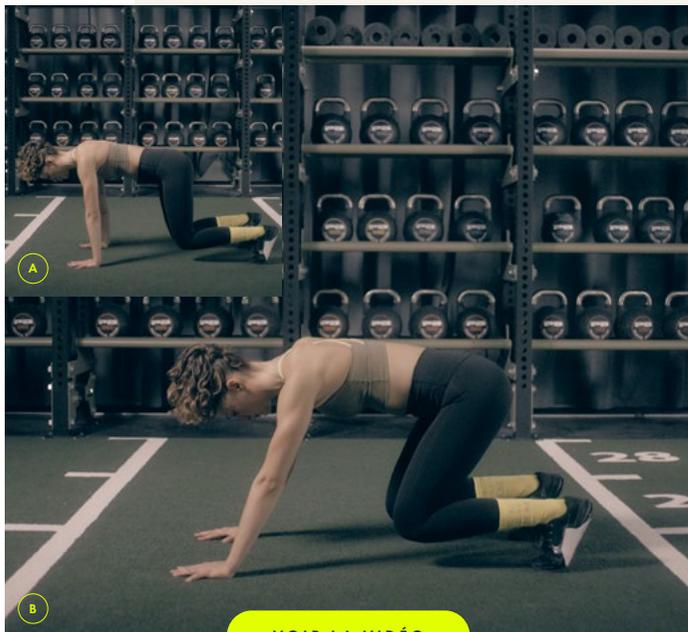
VOIR LA VIDÉO

PLANCHES LATÉRALES ALTERNÉES

Mettez-vous dans une position de planche latérale haute sur le côté droit, les pieds l'un sur l'autre et les hanches hautes, en gardant une ligne droite entre la tête et les talons. Levez le bras gauche vers le plafond et maintenez cette position pendant quelques secondes. Tournez-vous pour poser votre bras gauche sur le sol, puis continuez votre mouvement pour vous placer en planche haute sur le côté gauche, et levez le bras droit vers le plafond. Continuez en changeant à chaque fois de côté



VOIR LA VIDÉO

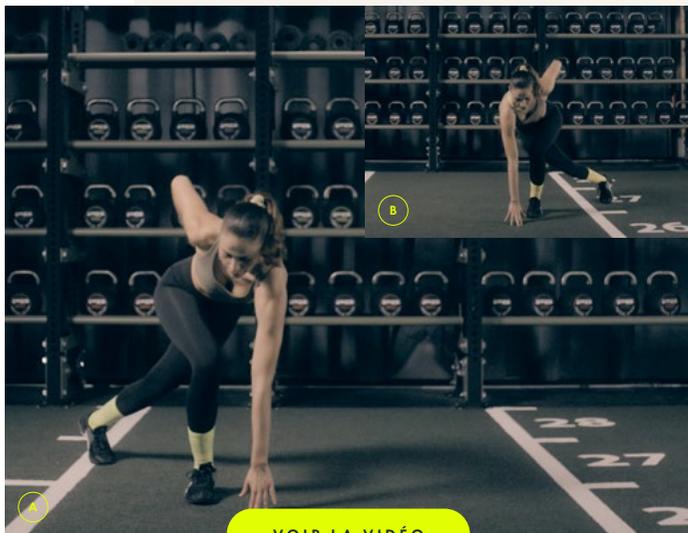


VOIR LA VIDÉO

CIRCUIT 2

LOADED BEASTS

Commencez à quatre pattes, puis soulevez légèrement les genoux du sol. Basculez vers l'arrière pour que vos bras soient tendus devant vous, puis basculez vers l'avant pour que vos épaules se retrouvent au-dessus de vos poignets. Recommençez l'exercice.



VOIR LA VIDÉO

SKATER JUMPS

En position debout, sautez vers la droite pour atterrir doucement sur votre jambe droite et croisez votre jambe gauche derrière vous. Répétez ce mouvement de l'autre côté. Gardez bien les genoux fléchis tandis que vous sautez d'un côté à l'autre, et balancez vos bras de gauche à droite.

CIRCUIT 2
(suite)

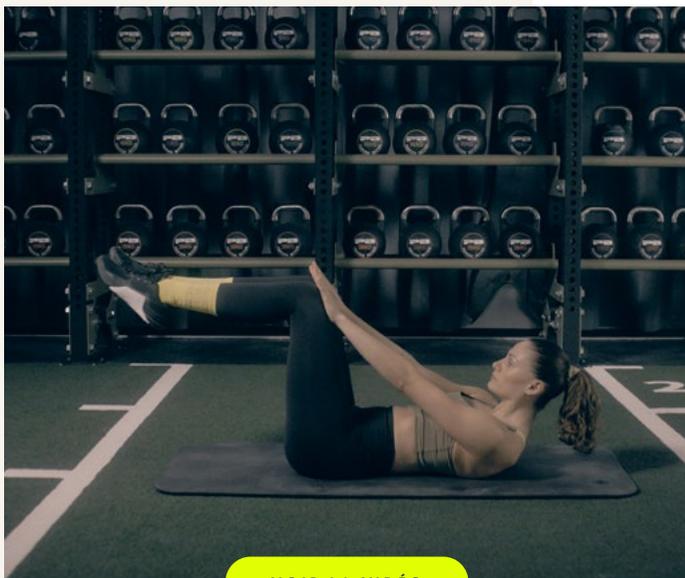
KICK THROUGHS

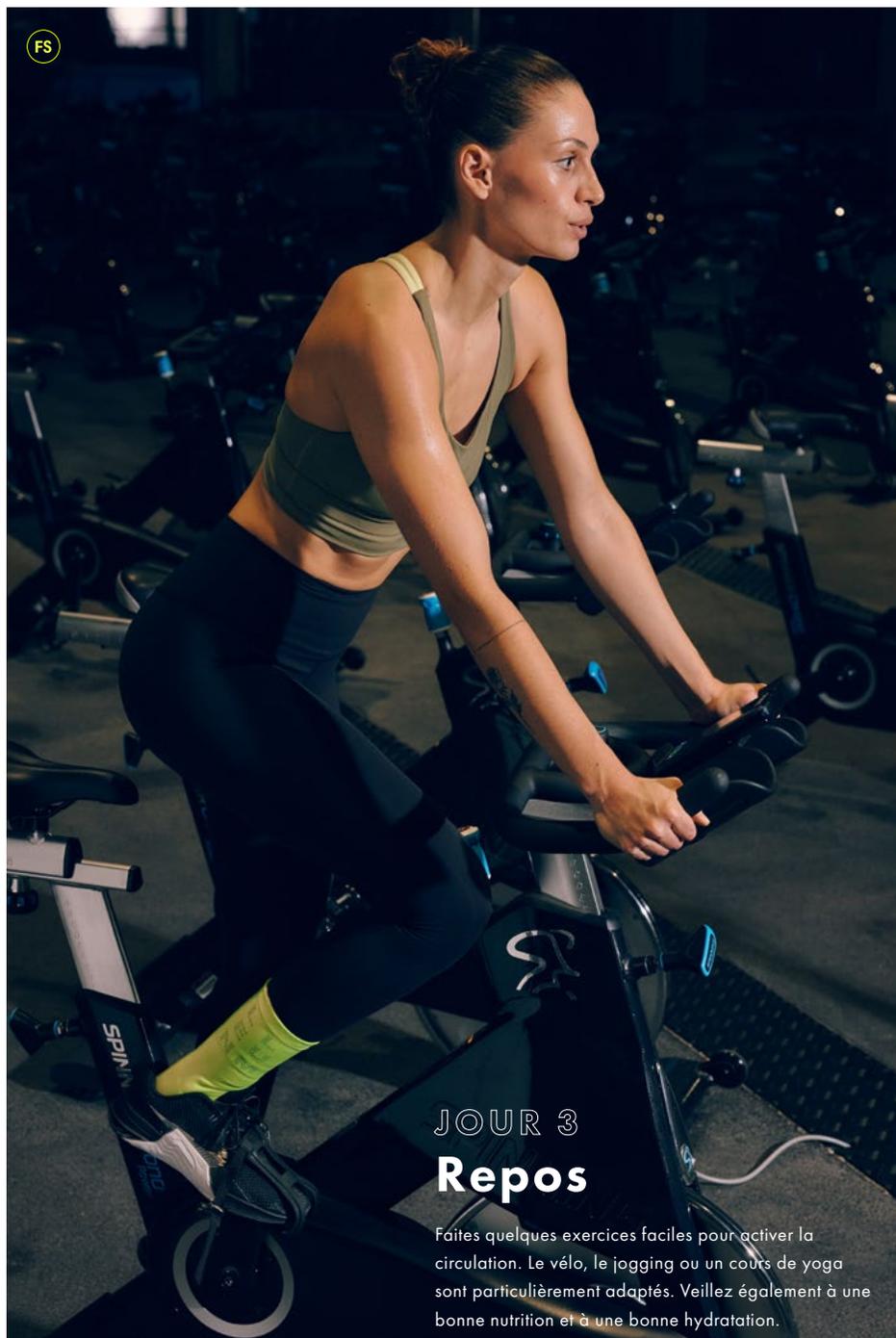
Commencez en position de planche haute. Soulevez votre main gauche du sol, déplacez votre pied gauche pour qu'il soit à plat sur le sol et donnez un coup de pied sur la droite avec votre pied droit. Revenez dans la position de départ et faites la même chose de l'autre côté. Continuez en alternant les jambes.



TABLE TOP LEG PRESSES

Allongez-vous à plat sur le dos et soulevez les jambes du sol, en les pliant selon un angle de 90 degrés. Placez vos mains sur vos genoux en appuyant, puis contractez votre sangle abdominale pour garder les jambes immobiles. Maintenez la position pendant quelques secondes. L'exercice consiste à pousser avec vos mains tout en offrant une résistance avec vos genoux.





JOUR 3

Repos

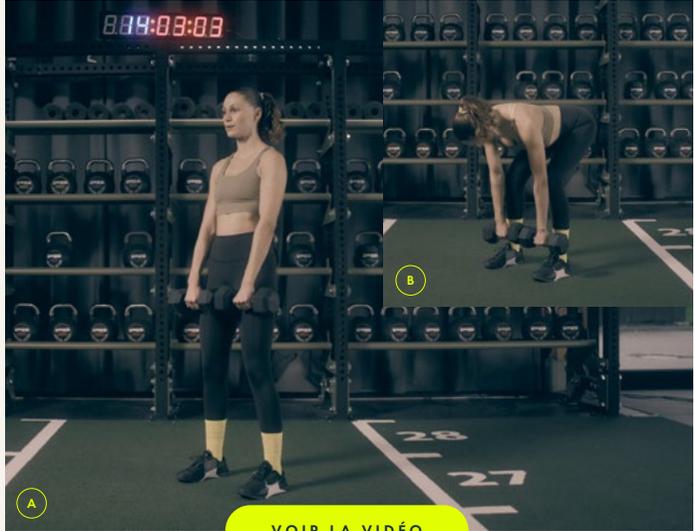
Faites quelques exercices faciles pour activer la circulation. Le vélo, le jogging ou un cours de yoga sont particulièrement adaptés. Veillez également à une bonne nutrition et à une bonne hydratation.

Renfo full-body

SUPERSET 1

ROMANIAN DEADLIFTS

Mettez-vous debout en tenant deux haltères devant vos cuisses. Poussez vos hanches vers l'arrière tout en fléchissant légèrement les genoux, en gardant le dos plat, de sorte que les haltères glissent sur le devant de vos jambes. Arrêtez-vous lorsque les haltères se trouvent au milieu de votre tibia. Faites une pause en bas, puis revenez à la position de départ. Recommencez l'exercice.



VOIR LA VIDÉO



VOIR LA VIDÉO

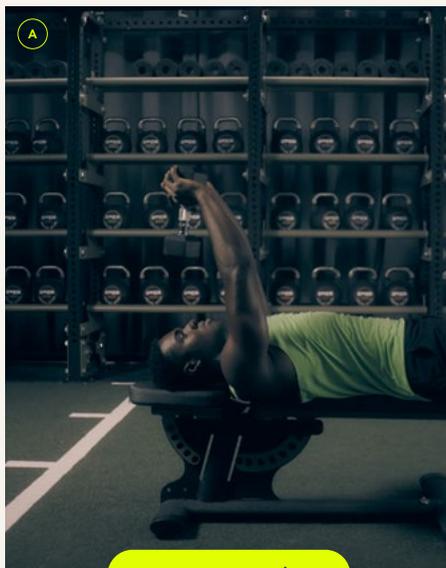
PISTOL SQUATS

Tenez-vous debout devant un banc ou une chaise. (Plus votre support est haut, plus l'exercice sera facile.) Les bras tendus devant vous, soulevez une jambe du sol et descendez en squat au niveau du banc ou de la chaise, puis revenez dans la position de départ et répétez l'exercice pour finir la série. Changez ensuite de côté.

SUPERSET 2

DUMBBELL PULL-OVERS

Sur un banc, allongez-vous à plat sur le dos, en tenant un haltère avec vos deux bras tendus au-dessus de votre poitrine. Abaissez l'haltère vers l'arrière avec une légère flexion des coudes jusqu'à ce que vos bras soient près de vos oreilles, puis revenez dans la position de départ.

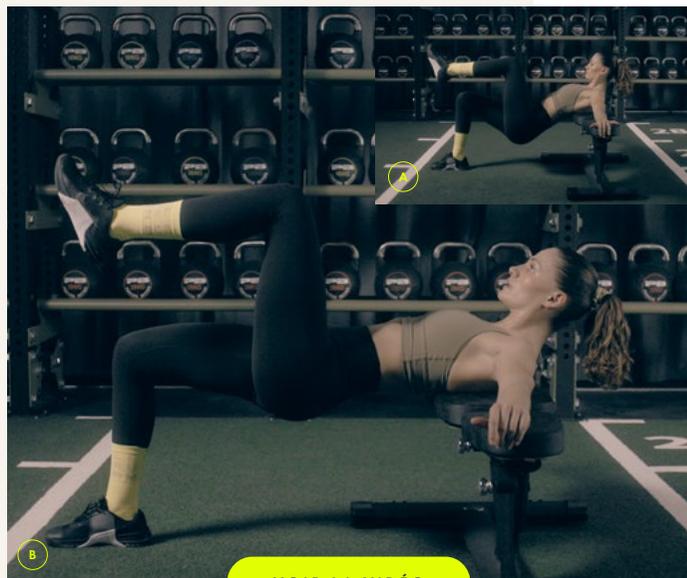


VOIR LA VIDÉO

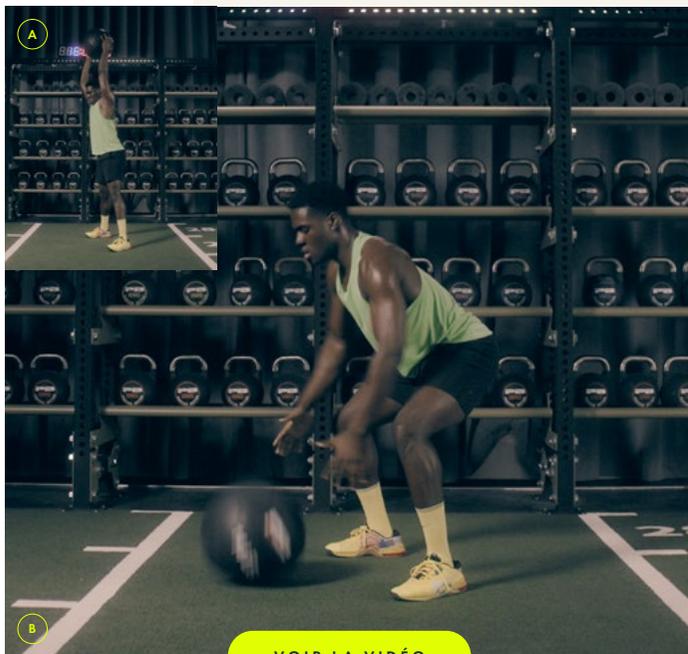


SINGLE-LEG HIP THRUSTS

Commencez par appuyer vos épaules contre un banc, les bras posés de part et d'autre sur le banc. Soulevez un pied du sol. Poussez vos hanches vers le haut, jusqu'à ce qu'elles soient au même niveau que le banc. Redescendez en position de départ et répétez l'exercice.



VOIR LA VIDÉO



VOIR LA VIDÉO

TRI-SET

MED BALL SLAMS

Mettez-vous debout, les pieds bien écartés, avec une medicine ball dans les mains. Montez sur la pointe des pieds tout en soulevant le ballon au-dessus de votre tête, puis jetez le ballon sur le sol devant vous, tandis que vous descendez en demi-squat. Dans un mouvement fluide, rattrapez le ballon et soulevez-le à nouveau au-dessus de votre tête. Répétez ce mouvement. Si vous n'avez pas de ballon, utilisez un haltère. Ne le frappez pas contre le sol, évidemment, mais tenez-le plutôt devant vous pendant toute la durée de l'exercice.



FENTES INVERSÉES

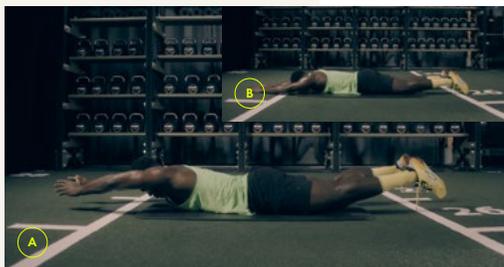
Mettez-vous debout, les pieds écartés à la largeur des épaules, en tenant un haltère dans chaque main. Placez votre jambe gauche derrière vous, puis descendez lentement le genou gauche vers le sol. Mettez tout votre poids dans le talon de votre pied droit pour revenir dans la position de départ. Faites toutes les fentes du côté gauche, puis changez de côté.

VOIR LA VIDÉO

SUPERMANS

Allongez-vous sur le ventre, les jambes et les bras tendus pour former une ligne. Soulevez vos bras et vos jambes du sol en même temps, en gardant la tête en position neutre. Maintenez cette position pendant quelques secondes, puis revenez dans la position de départ.

VOIR LA VIDÉO



JOUR 5

Repos

FS

JOUR 6

Full-body

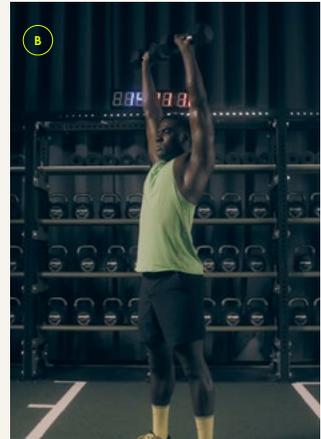
SUPERSET 1

SHOULDER PRESSES EN POSITION DEBOUT

Tenez deux haltères au niveau de vos épaules. Poussez les poids vers le haut, en gardant les coudes légèrement fléchis. Redescendez lentement les poids pour les replacer au niveau des épaules.



VOIR LA VIDÉO



VOIR LA VIDÉO

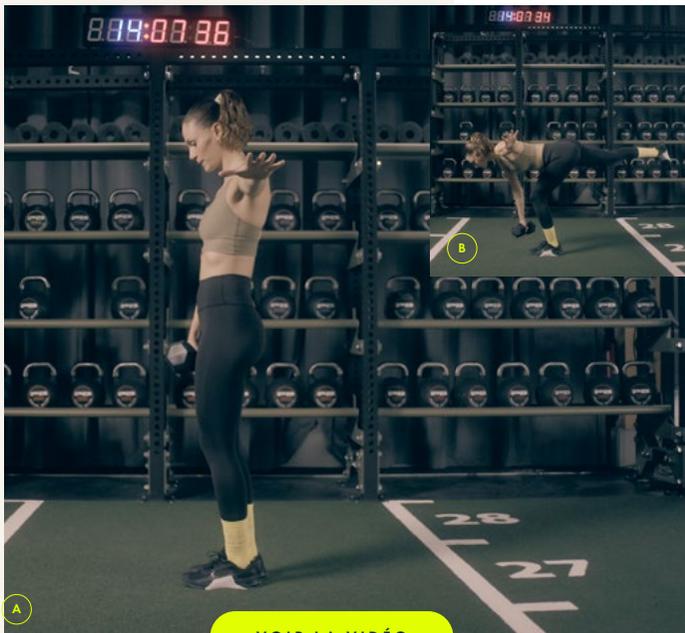
FRONT SQUAT

Mettez-vous debout, les pieds écartés à la largeur des hanches, en tenant deux haltères dans les mains au niveau de vos épaules. Les haltères doivent reposer sur vos épaules et vos coudes doivent être écartés vers les côtés. Descendez en squat, comme si vous étiez assis sur une chaise, jusqu'à ce que vos hanches soient à la même hauteur que vos genoux ou plus bas, puis remontez énergiquement pour revenir dans la position de départ.

SUPERSET 2

SOULEVÉS DE TERRE ROUMAINS SUR UNE JAMBE

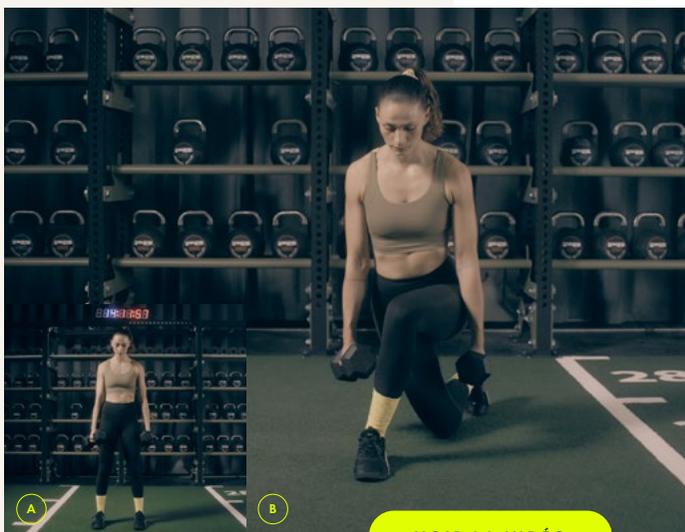
Commencez debout, avec un haltère dans votre main gauche. Soulevez votre pied gauche vers l'arrière et basculez votre torse vers l'avant en gardant le bras gauche tendu vers le bas et le pied en l'air. Votre genou droit doit être légèrement fléchi. Revenez à la position de départ et répétez l'exercice. Une fois la série terminée de ce côté-là, changez de côté.



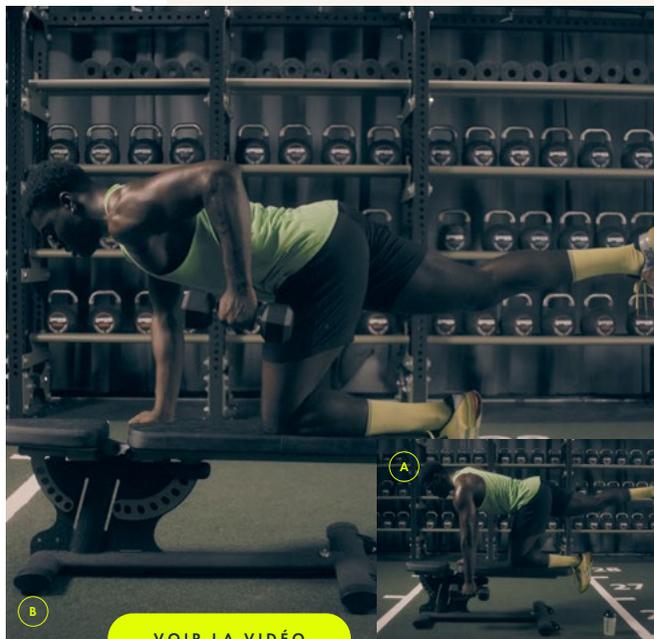
VOIR LA VIDÉO

CURTSY LUNGES

Commencez en position debout, les mains sur les hanches. Placez votre pied gauche derrière votre jambe droite en croisant et pliez les deux jambes, pour vous accroupir le plus bas possible. Revenez dans la position de départ et répétez l'exercice. Une fois la série terminée, changez de côté.



VOIR LA VIDÉO



TRI-SET

BIRD DOG ROWS

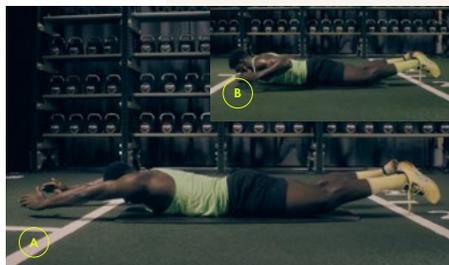
Commencez par tenir un haltère dans votre main gauche, votre paume de main droite et votre genou gauche sur un banc, votre jambe droite tendue vers l'arrière et surélevée. Soulevez l'haltère de manière à ce que votre coude pointe vers l'arrière. Répétez ce mouvement pendant 45 secondes, puis changez de côté.

VOIR LA VIDÉO

POMPES

Commencez en position de planche haute. Descendez lentement votre corps vers le sol, puis remontez rapidement dans la position de départ.

VOIR LA VIDÉO



SUPERMANS AVEC LAT PULLDOWN

Allongez-vous sur le ventre, les jambes et les bras tendus pour former une ligne. Soulevez vos bras et vos jambes du sol en même temps, en gardant la tête en position neutre. Tirez vos coudes vers l'arrière pour rapprocher vos omoplates l'une de l'autre, puis retendez les bras pour revenir dans la position de départ.

VOIR LA VIDÉO

DAY 7
Repos



FS