

PLAN D'ENTRAÎNEMENT PRÉPARATOIRE



DÉFI DES MONTS

au profit de



Fondation Santé Rimouski

NIVEAU AVANCÉ

Pour obtenir un plan personnalisé, contacter la clinique.



1 PONT À 1 JAMBE SUR CHAISE
3 séries de 15



5 PLANCHE SUR LE DOS, FLEXION
3 séries de 15



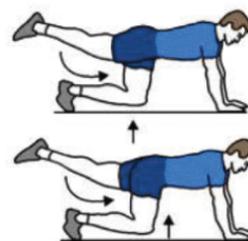
2 FENTES LATÉRALES
3 séries de 15



6 DÉPLACEMENT À 4 PATTES À RECLONS
10 à 15 répétitions | Tenir : 10 sec.



3 BURPEE FENTE
3 séries de 15



7 MOUVEMENT DE JAMBES ALTERNÉES À 3 PATTES
10 à 15 répétitions | Tenir : 10 sec.



4 PLANCHE LATÉRALE ET ABDUCTION
10 à 15 répétitions | Tenir : 10 sec.



CLINIQUE
PHYSIO ERGO
SYLVAIN TRUDEL

Marie-Ève Trudel,
kinésiologue
418-721-0027

