

# 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



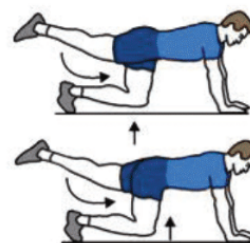
**2** FENTES LATÉRALES  
3 séries de 15



**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

