

PLAN D'ENTRAÎNEMENT PRÉPARA



DÉFI
DES MONTS

au profit de



Fondation
Santé Rimouski

NIVEAU DÉBUTANT

Pour obtenir un plan personnalisé, contacter la clinique.



1 RENFORCEMENT MARCHÉ
3 séries de 10 | 3 x semaine



5 PONT FESSIER SUR LES TALONS
3 séries de 10 | 3 x semaine



2 FENTE LATÉRALE (PAS LATÉRAL)
3 séries de 10 | 3 x semaine



6 EXTENSION DE LA HANCHE
3 séries de 10 | 3 x semaine



3 PLANCHE LATÉRALE
10 à 15 répétitions | Tenir : 10 secondes



7 SQUAT POIDS DU CORPS
3 séries de 10 | 3 x semaine



4 POSITION PUSH-UP ISOMÉTRIQUE
10 à 20 répétitions | Tenir : 5 sec. | Repos : 5 sec.



CLINIQUE
PHYSIO ERGO
SYLVAIN TRUDEL

Marie-Ève Trudel,
kinésiologue
418-721-0027

