

PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT

SEMAINE 1

EXERCICE	DURÉE DE L'EXERCICE	TEMPS DE PAUSE ENTRE LES EXERCICES
PLANCHE	2 minutes	10 secondes
POMPES	1 minute	10 secondes
CHIEN-OISEAU	1 minute	10 secondes
SQUATS	1 minute	10 secondes
CRUNCHS	1 minute	10 secondes
POMPES INVERSÉES	1 minute	10 secondes
EXTENSIONS LOMBAIRES	2 minutes	10 secondes

SEMAINE 2

EXERCICE	DURÉE DE L'EXERCICE	TEMPS DE PAUSE ENTRE LES EXERCICES
PLANCHE	3 minutes	15 secondes
POMPES	3 minutes	15 secondes
CHIEN-OISEAU	3 minutes	15 secondes
SQUATS	3 minutes	15 secondes
CRUNCHS	3 minutes	15 secondes
POMPES INVERSÉES	3 minutes	15 secondes
EXTENSIONS LOMBAIRES	3 minutes	15 secondes

SEMAINE 3 : répétez la routine de la Semaine 1

SEMAINE 4 : répétez la routine de la Semaine 3