

# Renforcement musculaire : Semaine 3

*On fait plus simple pour cette semaine enfin si vous le souhaitez...*

- ✓ La séance doit durer 10 minutes au minimum.
- ✓ Choisissez un exercice.
- ✓ Choisissez le nombre de répétitions que vous voulez réaliser sur cet exercice en 1 minute.
- ✓ Le temps restant après la réalisation du nombre choisi représente le temps de récupération.
- ✓ Réalisez l'exercice 10 fois.

Exemple : je me fixe 5 pompes en 1 minute

Répétition 1 : je fini en 10 secondes ➡ j'ai 50 secondes de récupération

Répétition 2 : je fini en 15 secondes ➡ j'ai 45 secondes de récupération

.	.	.	.	.	.	.
.	.	.	.	.	.	.
.	.	.	.	.	.	.
.	.	.	.	.	.	.
.	.	.	.	.	.	.
.	.	.	.	.	.	.

Répétition 9 : je fini en 56 secondes ➡ j'ai 4 secondes de récupération

Répétition 10 : je fini en 1 minute ➡ Fin de l'exercice.

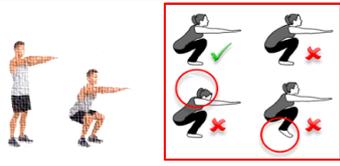
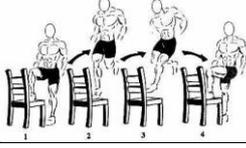


Je laisse 3 niveaux de difficultés :

Pour les niveaux 2 et 3, vous choisissez la combinaison et l'ordre d'enchaînement que vous voulez. Laissez-vous 2 minutes de pause entre deux exercices.



Ne soyez pas trop ambitieux du départ

1 exercice au choix 10 minutes 	2 exercices au choix 2 fois 10 minutes 	3 exercices au choix 3 X 10minutes 
<b>Squat</b> 	<b>Pompes</b> 	<b>Et/Ou Pompes surélevés ou classiques</b> 
<b><u>Ou</u> Lombaire</b> 	<b><u>Et/Ou</u> Squat</b> 	<b><u>Et/Ou</u> Step-Up</b> 
<b><u>Ou</u> élévation frontale</b> Remplacez les poids par une bouteille (1l, 1.5l ou 2l) 	<b><u>Et/Ou</u> Lombaires</b> 	<b><u>Et/Ou</u> Dips</b> 
<b><u>Ou</u> Dips</b> 	<b><u>Et/Ou</u> Dips</b> 	<b><u>Et/Ou</u> Squat Jump</b> 