

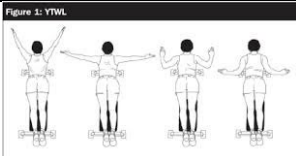
Échauffement

- 5 minutes de cardio à intensité basse à moyenne sur une machine de ton choix. Je te recommande de courir et de mettre le tapis à inclinaison 1.5.
- 3 à 5 fois : 20 secondes d'accélération suivi de 40 secondes de repos actif. Une accélération constitue d'augmenter LÉGÈREMENT ta vitesse. Une accélération n'est pas un sprint à haute intensité.
- 2 à 3 minutes à basse intensité au jogging léger ou à la marche.

Récupération

Après la routine musculaire, NE PAS t'étirer. Aller sur une machine cardio et te garder en mouvement à basse intensité pour une période de 5 à 10 minutes. Le vélo ou la course/marche sont de bonnes options.

Compléter tous les exercices de la série 1 sans prendre de pause. Compléter tous les exercices de la série 2 sans prendre de pause. Compléter tous les exercices de la série 3 sans prendre de pause.

Exercices	Série 1	Série 2	Série 3	Détails
	10	10	10	Arrondir le haut du dos pour écarter les omoplates. Lentement fléchir les genoux sans toucher le sol. Lentement les allonger à nouveau.
	5	5	5	Debout, former les lettres ITWL avec vos bras. Rapprocher vos omoplates une de l'autre et tenir la pause 5 secondes par lettre. Répéter 5 fois.
	20	20	20	Tenir une charge les bras raides au-dessus de la tête. Exécuter des fentes marchées pour 20 pas. Assurez-vous de bien déposer le talon en premier.
	20	20	20	Exécuter 20 pompes sur les orteils ou les genoux à un rythme rapide.
	10	10	10	Monter et descendre d'un banc/chaise 10 fois par jambe. Garder la jambe en appui en élévation en tout temps.
	10	10	10	Allonger le bras droit et la jambe gauche. Garder votre tête dans le prolongement de votre colonne. Lentement amener le bras et la jambe vers le nombril avant de retourner à la position de départ. Compléter 10 répétitions par côté.