

Musculation

	09-juin	12-juin	15-juin	18-juin	21-juin
Squats	3 x 15 rép. (10s pause entre chaque séquence)	3 x 15 rép. (10s pause entre chaque séquence)	3 x 20 rép. (10s pause entre chaque séquence)	3 x 20 rép. (10s pause entre chaque séquence)	3 x 25 rép. (10s pause entre chaque séquence)
Redressements assis	3 x 15 rép. (10s pause)	3 x 15 rép. (10s pause)	3 x 20 rép. (10s pause)	4 x 20 rép. (10s pause)	4 x 20 rép. (10s pause)
Levée de jambes	3 x 5 rép. (10s pause)	3 x 5 rép. (10s pause)	3 x 7 rép. (10s pause)	4 x 7 rép. (10s pause)	3 x 10 rép. (10s pause)
Planche	3 x 15s (20s pause)	3 x 20s (20s pause)	3 x 20s (20s pause)	4 x 25s (20s pause)	4 x 25s (20s pause)
Push-ups	3 x 5 rép. (20s pause)	3 x 5 rép. (20s pause)	3 x 7 rép. (20s pause)	4 x 7 rép. (20s pause)	4 x 10 rép. (20s pause)

