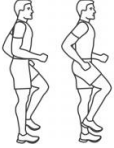


## Programme à la maison - intermédiaire

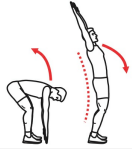
### 1 - Marcher sur place



- Garder le dos droit, les abdos tendus et la tête haute - Marcher sur place en bougeant les bras et les jambes, lever un bras avec la jambe opposée

Sem.	Séries	Durée	Tempo	Charge (lb)
<b>1-4</b>	<b>1</b>	<b>02:00</b>		

### 2 - Échauffement global du corps



- Flexions et extensions globales du corps.

Sem.	Séries	Rep	Tempo	Charge (lb)
<b>1-4</b>	<b>1</b>	<b>20</b>		

### 3 - Dumbbell Squat - Développé de jambe dumbbell



- Garder le dos droit, les abdos tendus et la tête haute - Les dumbbells appuyés sur les épaules, descendre en gardant le dos droit et la poitrine sortie

Sem.	Séries	Rep	Charge (kg)	Repos
<b>1-4</b>	<b>2</b>	<b>10</b>		<b>01:00</b>

### 4 - Développé couché



- Tout en gardant le dos à plat sur le banc, faire des développés couchés avec dumbbells. Garder les coudes alignés avec les épaules. Prise pronation.

Sem.	Séries	Rep	Charge (kg)	Repos
<b>1-4</b>	<b>2</b>	<b>10</b>		<b>01:00</b>

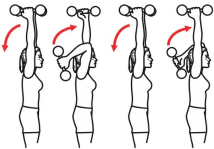
### 5 - Biceps Curl avec dumbbells



- Garder le dos droit, les abdos tendus et les genoux légèrement fléchis

Sem.	Séries	Rep	Charge (kg)	Repos
<b>1-4</b>	<b>2</b>	<b>12</b>		<b>01:00</b>

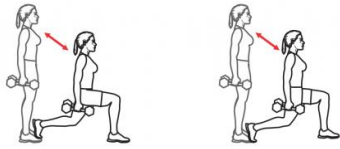
### 6 - DB Overhead Triceps Extension alterné



- Debout (ou assis), les genoux fléchis, garder le dos droit et les abdos tendus. Tout en gardant les coudes au-dessus des épaules, alternativement, descendre la charge derrière la tête, la main alignée avec le coude. Prise neutre (ou marteau).

Sem.	Séries	Rep	Charge (kg)	Repos
<b>1-4</b>	<b>2</b>	<b>12</b>		<b>01:00</b>

### 7 - Lunge avant avec dumbbell



- Un dumbbell dans chaque main, faire un pas devant et repousser alternativement. Garder le dos droit, les abdos contractés, la poitrine sortie et la tête haute.

Sem.	Séries	Rep	Charge (kg)	Repos
<b>1-4</b>	<b>2</b>	<b>10</b>		<b>01:00</b>

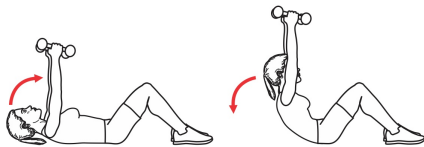
### 8 - Élévations latérales



- Garder le dos droit, les abdos tendus, la tête haute et les genoux légèrement fléchis. Coudes légèrement fléchis. Lever les coudes à la hauteur des épaules. Prise neutre ou marteau.

Sem.	Séries	Rep	Charge (kg)	Repos
<b>1-4</b>	<b>2</b>	<b>12</b>		<b>01:00</b>

### 9 - Abdominaux / Crunch avec DB



Garder les abdos contractés et le dos à plat sur le sol au départ. Tirer les épaules vers le haut. Prise neutre (paume de main vers l'intérieur).

Sem.	Séries	Rep	Charge (kg)	Repos
<b>1-4</b>	<b>2</b>	<b>20</b>		<b>01:00</b>

### 10 - Planche sur coudes isométrique



- Faire la planche sur les coudes. Garder les abdos contractés, le dos droit, la tête haute et les coudes sous les épaules. Maintenir la position.

Sem.	Séries	Durée	Charge (kg)	Repos
<b>1-4</b>	<b>2</b>	<b>00:30</b>		<b>01:00</b>