

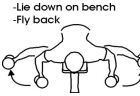
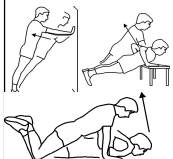



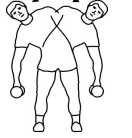



Un bon échauffement préalable de 5 minutes de vélo ou marche. PROGRAMME À FAIRE 2x par SEMAINE pour 15 minutes par SEMAINE !

1		Séries: 2 Répétitions: 2 Repos: 1 minute	Notes: Attention que le genou ne dépasse pas les orteils. Dos appuyé au mur, maintenir la position de la chaise le plus de minutes possibles.
2		Séries: 2 Répétitions: 15	Notes: Avec un baton de golf, tournez de chaque côté en ayant la position du golfeur à l'adresse.
3		Séries: 2 Répétitions: 10 à 15	Notes: On peut faire cet exercice appuyé sur un genou, l'idée est de coller les omoplates pour travailler les rhomboïdes. Vous pouvez demander de l'aide à un entraîneur pour voir la qualité de votre geste.
4		Séries: 2 Répétitions: 10 à 15	Notes: Choisir la version de « push up », version facile debout les mains sur le mur, version moyenne avec genoux au sol, version plus dure au sol, qui vous permet d'en faire 10 à 15.
5		Séries: 2 Répétitions: 15	Notes:
6		Séries: 2 Répétitions: 15	Notes:
7		Séries: 2 Répétitions: 20	Notes:
8		Séries: 2 Répétitions: 20	Notes:
9		Séries: 2 Répétitions: 20	Notes: Expire en montant et en contrôlant la descente du mouvement.