



## ENTRAINEMENT CARDIO RESPIRATOIRE + ENTRAINEMENT MUSCULAIRE COMPLET COURT : 30 MINUTES







### ÉCHAUFFEMENT GÉNÉRAL

	<b>Elliptique, tapis roulant ou vélo</b>	3 minutes Intensité Continu	Partir d'un état de repos 0-1/10 sur l'échelle de borg modifié et terminer avec effort modéré de 3/10 sur l'échelle de borg modifié (Intensité moyenne mais sans être essoufflé)
---	--	--------------------------------	--

### CAPACITÉ AÉROBIE

	<b>Elliptique, tapis roulant ou vélo</b>	12 minutes 8 intervalles Densité de 1	45 secondes à intensité élevé 4-5/10 sur l'échelle de borg modifié (terminer avec une perception d'un léger essoufflement à une perception d'essoufflement) suivi de 45 secondes en récupération active à faible intensité e 2/10 sur l'échelle de borg modifié
---	--	---	---

### ENTRAINEMENT MUSCULAIRE

 <p>76</p>	<b>Incline leg press</b>	2x10 pour 13RM (Effort grand de 5/10 sur l'échelle de borg modifié)	Poids : 3-0-3-0
 <p>76</p>	<b>Calf raise on incline leg press</b>	2x10 pour 13RM (Effort grand de 5/10 sur l'échelle de borg modifié)	Poids : 3-0-3-0 Pause 30 Densité 0.67
 <p>44</p>	<b>Vertical bench press</b>	2x10 pour 13RM (Effort grand de 5/10 sur l'échelle de borg modifié)	Poids : 3-0-3-0
	<b>Seated pulley wide grip rowing</b>	2x10 pour 13RM (Effort grand de 5/10 sur l'échelle de borg modifié)	Poids : 2-2-2-0 Pause 30 Densité 0.67
 <p>87</p>	<b>Seated crunch machine</b>	2x10 pour 13RM (Effort grand de 5/10 sur l'échelle de borg modifié)	Poids : 2-2-2-0
 <p>40</p>	<b>Back extension machine</b>	2x10 pour 13RM (Effort grand de 5/10 sur l'échelle de borg modifié)	Poids : 3-0-3-0 Pause 30 Densité 0.67

Échelle de Borg (TEP)	Échelle de Borg Modifiée (TEP)
6. Extrêmement léger	0. Aucun
7	1. Très léger
8. Très léger	
9	2. Léger (faible)
10	
11	3. Modéré
12. Assez léger	
13. Modérément grand	4. Modérément grand
14. Grand	5. Grand
15	6
16. Très grand	7. Très grand
17	
18. Extrêmement grand	8
19	9. Très très grand
20. Maximal	10. Maximal