



ENTRAINEMENT CARDIO RESPIRATOIRE + ENTRAINEMENT MUSCULAIRE COMPLET : 60 MINUTES

ÉCHAUFFEMENT GÉNÉRAL

	Elliptique, tapis roulant ou vélo	4 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

	Elliptique, tapis roulant ou vélo	21 minutes 14 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 de 2/10 sur l'échelle de borg modifié
---	--	--	--

ENTRAINEMENT MUSCULAIRE

38 	Seated leg extension	2x10 pour 13RM (Effort grand de 5/10 sur l'échelle de borg modifié)	Poids : 2-1-2-0 Pause 60 Densité de 0.83
39 	Seated leg curl	2x10 pour 13RM (Effort grand de 5/10 sur l'échelle de borg modifié)	Poids : 2-1-2-0 Pause 60 Densité de 0.83
76 	Calf raise on incline leg press	2x10 pour 13RM (Effort grand de 5/10 sur l'échelle de borg modifié)	Poids : 2-1-2-0 Pause 60 Densité de 0.83
44 	Vertical bench press	2x10 pour 13RM (Effort grand de 5/10 sur l'échelle de borg modifié)	Poids : 2-0-3-0 Pause 60 Densité de 0.83
	Seated pulley wide grip rowing	2x10 pour 13RM (Effort grand de 5/10 sur l'échelle de borg modifié)	Poids : 2-1-2-0 Pause 60 Densité de 0.83
48 	Seated side lateral raise machine	2x10 pour 13RM (Effort grand de 5/10 sur l'échelle de borg modifié)	Poids : 2-1-2-0 Pause 60 Densité de 0.83
41 	Seated triceps extension machine	2x10 pour 13RM (Effort grand de 5/10 sur l'échelle de borg modifié)	Poids : 2-1-2-0 Pause 60 Densité de 0.83
42 	Seated biceps curl machine	2x10 pour 13RM (Effort grand de 5/10 sur l'échelle de borg modifié)	Poids : 2-1-2-0 Pause 60 Densité de 0.83
87 	Seated crunch machine	2x10 pour 13RM (Effort grand de 5/10 sur l'échelle de borg modifié)	Poids : 2-1-2-0 Pause 60 Densité de 0.83
40 	Back extension machine	2x10 pour 13RM (Effort grand de 5/10 sur l'échelle de borg modifié)	Poids : 2-0-3-0 Pause 60 Densité de 0.83

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