

# MUSCULATION GÉNÉRALE (14 MIN)

RioTinto

PRÉSENTE

le grand  
DÉFI  
PIERRE LAVOIE

LA  
COURSE  
Alimentée par Saputo

Entraînée par  
sports  
experts®

RÉPÉTER LE PROGRAMME 2 OU 3 X SI DÉSIRÉ

BLOC 1 | PAUSE 60 S | BLOC 1 | PAUSE 60 S | BLOC 2 | PAUSE 60 S | BLOC 2 | PAUSE 60 S

2-0-2-0 = 2 s pour descendre, aucune pause, 2 s pour monter, aucune pause. / 1-1-1-1 = 1 s pour descendre, 1 s sous tension, 1 s pour monter, 1 s sous tension.

## BLOC 1

Squat gobelet  
40 s



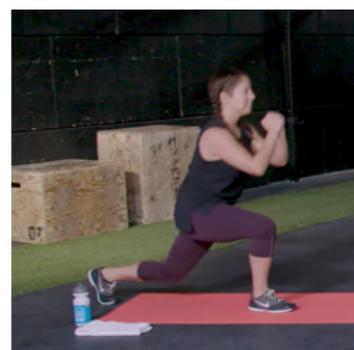
1. \*Lentement, 2-0-2-0.

Pompe ou  
pompe  
genoux au sol  
40 s



2.

Fente arrière et  
avant, alternée  
40 s



3. \*Lentement, 2-0-2-0.

Superman  
40 s



4. \*Lentement, 1-1-1-1.

# MUSCULATION GÉNÉRALE (14 MIN)

## BLOC 2

RioTinto

PRÉSENTE

le grand  
DÉFI  
PIERRE LAVOIE

LA  
COURSE  
Alimentée par Saputo

Entraînée par  
sports  
experts®

Soulevé de terre  
à une jambe  
40 s



1. \*Lentement, 2-0-2-0.  
\*Changer de côté à 20 s.

Squat latéral  
40 s



2. \*Lentement, 2-0-2-0.  
\*Changer de côté à 20 s.

Élévation du  
bassin au sol  
40 s



3. \*Lentement, 2-0-2-0.  
\*Changer de côté à 20 s.

Superman  
au sol  
40 s



4. \*Lentement, 1-1-1-1.