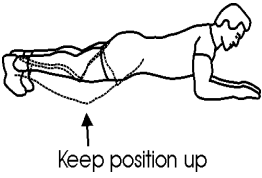
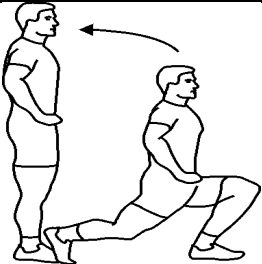
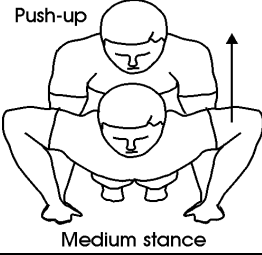
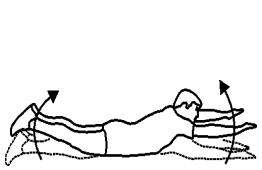
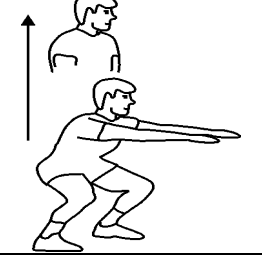
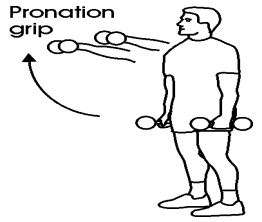


NOM : Course des Titans



DATE : 1 mai 2018

1

	Sér/Rép	Tempo	Repos	Résultat	Résultat	Résultat	Résultat	Résultat	Résultat
	3/45s	000	30s						
	3/60s	000	30s						
Commentaires : Tenir le plus longtemps possible									
	Sér/Rép	Tempo	Repos	Résultat	Résultat	Résultat	Résultat	Résultat	Résultat
	2/15	202	30s						
	3/15	202	30s						
Commentaires : Ajouter une série après deux semaines									
	Sér/Rép	Tempo	Repos	Résultat	Résultat	Résultat	Résultat	Résultat	Résultat
	2/15	202	30s						
	3/max	202	30s						
Commentaires : Après deux semaines augmenter à trois séries maximales									
	Sér/Rép	Tempo	Repos	Résultat	Résultat	Résultat	Résultat	Résultat	Résultat
	2/15	202	30s						
Commentaires : Étirer le corps et éviter de créer une pression lombaire									
	Sér/Rép	Tempo	Repos	Résultat	Résultat	Résultat	Résultat	Résultat	Résultat
	3/15	202	30s						
Commentaires : Fléchir les genoux à 90 degrés									
	Sér/Rép	Tempo	Repos	Résultat	Résultat	Résultat	Résultat	Résultat	Résultat
	2/12	202	30s						
	2/15	202	30s						
Commentaires : Dans le cas où vous n'avez pas de poids, utiliser des cannes. Augmenter à 15 répétitions après deux semaines									