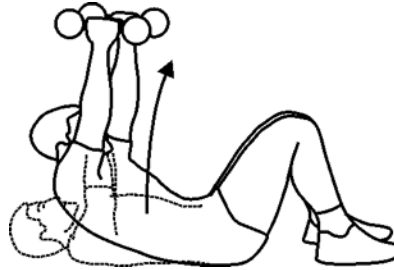




Défi à faire pendant le mois de novembre. 14 jours à faire et refaire. Chaque jour jusqu'au 14 novembre et...on recommence! (2x si on veut, ou si on peut!)

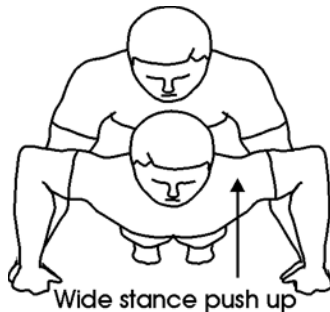
Jour	sit-up	push-up	triceps	squat	planche (secondes)	C'est fait (cochez)
1	15		15		15	
2		10	10	33		
3	21	22	23			
4		17	15		35	
5	30			15	33	
6		14	15	20		
7	40	4 (ben oui)			37	
8			12	31	22	
9	10	25		10		
10	20		20		41	
11	13		13		11	
12		18		28	30	
13	30		10	10		
14	25	12			60	

Le sit-up: faites-le inversé, donc partez du haut (presqu'à 90 degrés et redescendez, prenez une pause en BAS et comptez haut lentement mille & un, mille et deux...



Option: bras en haut, ajout de petit poids (2 @ 10 lbs)

Le push-up: largeur des épaules, descendez, pause, puis remontez.
*** variantes: élargissez vos bras, soulevez une jambe à la fois



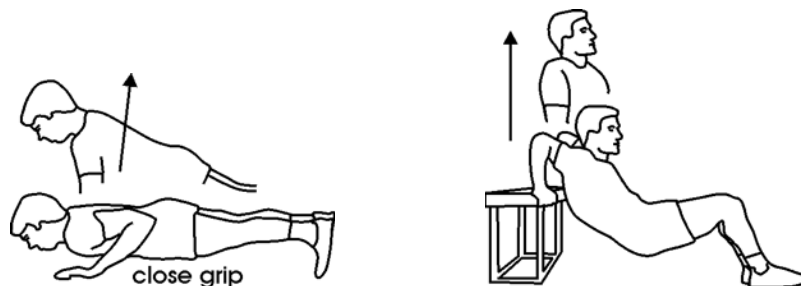
Position large



Position standard

**Les triceps
(2 manières)**

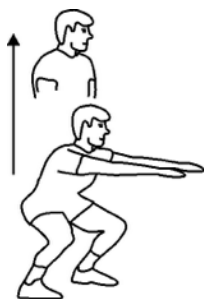
largeur des épaules, descendez, pause, puis remontez.
Plus vos jambes sont rapprochées, plus «facile» seront les exercices (photo 2)
*** variantes: éloignez les jambes, soulevez une jambe à la fois



La photo 1, est une option. En position push-up, vous devez rapprocher le plus possible vos mains, collez-les! Ce «push-up» travaillera aussi vos triceps

Le squat: Débutez en poussant les fessiers vers l'arrière. Descendez votre torse puis en pliant les genoux. Descendez le plus droit possible. Restez en bas 3 @ 4 secondes avant de remonter. Les deux bras en avant

Option : une fois en bas, soulevez les talons 3 ou 4 fois. Restez en bas pour 2 comptes. Prenez des poids.

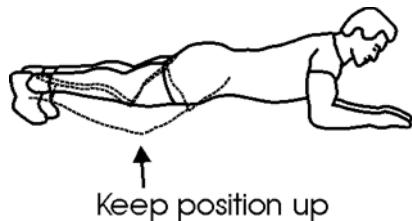


***Vous pouvez ajouter des petits poids et les soulever au même moment que vous descendez.

La planche: Prenez la position, largeur des épaules, le dos droit, les fesses droites. Conservez la position le temps de l'exercice. Évitez de vous «écraser» lorsque terminé.

Option : une fois en bas, soulevez une jambe à la fois.

Position plus «facile» placez-vous en position push-up et conservez-là.



Phong Bui, Entraîneur certifié PCNE - Triathlon (Coach Canada)
Formé La clinique du coureur, Swimsmooth, Pilates (ANIE),
Triathlète Ironman / Marathonien Boston 2014

Le CCM, bien plus que de la course ! Une véritable expérience de vie

Bon training! «faites en moins, faites le mieux!

Un club qui pense à votre santé!

