



**Peter Manguian, B. Sc. Kinésiologie
Kinésiologie Associé**

Cellulaire: 514-887-4420
Courriel: info@kinexcellence.ca
www.kinexcellence.ca



Février 2016

Entraînement Fessiers et Squats

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
<p>31</p> <p>5-10 min Échauffement spécifique (voir la vidéo d'exercices sur notre site internet www.kinexcellence.ca) <u>Course en montagne</u> + 10 km/15 km (vous avez le choix)</p>	<p>1</p> <p>10 min Échauffement spécifique (voir la vidéo d'exercices sur notre site internet www.kinexcellence.ca) 10x Fentes alternées avec barre 6x Sumo Deadlift 6x Strict Pull-up 30x Crunch Ab-mat Répété 4 séries</p> <p>Tabata : 8x -20sec Hollow Body Hold -10sec Planche sur coudes</p>	<p>2</p> <p>10 min Échauffement spécifique 6x Deadlift 2x Montée de corde (sol/Complet) 20x Box Jump 20"/24" Répété 5 séries</p> <p>-15 toes to bar -20 V-up Répété 3 séries</p>	<p>3</p> <p>5-10 min Échauffement spécifique <u>Course en montagne</u> (10 min échauffement, 8x (30 sec rapide/1 min relax), 2 min retour au calme), on répète 8x (30 sec rapide/1 min relax), 2 min retour au calme) Défi de 20 Handstand Push-up sur le mur (il y a plusieurs progressions, voir la vidéo sur notre site internet www.kinexcellence.ca)</p>	<p>4</p> <p>10 min Échauffement spécifique 8x Fentes alternées avec barre 5x Sumo Deadlift 7x Strict Pull-up 30x Crunch Ab-mat Répété 4 séries</p> <p>Tabata : 8x -20sec Hollow Body Hold -10sec Planche sur coudes</p>	<p>5</p> <p>10 min Échauffement spécifique 8x Deadlift 70% 2x Montée de corde (sol/Complet) 20x Box Jump 20"/24" Répété 5 séries</p> <p>-15 toes to bar -20 V-up Répété 3 séries</p>	<p>6</p> <p>Défi de 25 Handstand Push-up sur le mur</p>
<p>7</p> <p>5-10 min Échauffement spécifique <u>Course en montagne</u> + 11 km/16 km (vous avez le choix)</p>	<p>8</p> <p>10 min Échauffement spécifique 10x Fentes alternées avec barre 6x Sumo Deadlift 8x Strict Pull-up 30x Crunch Ab-mat Répété 4 séries</p> <p>Tabata : 8x -20sec Hollow Body Hold -10sec Planche sur coudes</p>	<p>9</p> <p>10 min Échauffement spécifique 6x Deadlift 2x Montée de corde (sol/Complet) 20x Box Jump 20"/24" Répété 5 séries</p> <p>-15 toes to bar -20 V-up Répété 3 séries</p>	<p>10</p> <p>5-10 min Échauffement spécifique <u>Course en montagne</u> (10 min échauffement, 8x (30 sec rapide/45 sec relax), 2 min retour au calme), on répète 8x (30 sec rapide/1 min relax), 2 min retour au calme) Défi de 30 Handstand Push-up sur le mur</p>	<p>11</p> <p>10 min Échauffement spécifique 8x Fentes alternées avec barre 5x Sumo Deadlift 8x Strict Pull-up 30x Crunch Ab-mat Répété 4 séries</p> <p>Tabata : 8x -20sec Hollow Body Hold -10sec Planche sur coudes</p>	<p>12</p> <p>10 min Échauffement spécifique 9x Deadlift 70% 2x Montée de corde (sol/Complet) 20x Box Jump 20"/24" Répété 5 séries</p> <p>-15 toes to bar -20 V-up Répété 3 séries</p>	<p>13</p> <p>Défi de 35 Handstand Push-up sur le mur</p>
<p>14</p> <p>5-10 min Échauffement spécifique <u>Course en montagne</u> + 12 km/17 km (vous avez le choix)</p>	<p>15</p> <p>10 min Échauffement spécifique 10x Fentes alternées avec barre 6x Sumo Deadlift 9x Strict Pull-up 30x Crunch Ab-mat Répété 4 séries</p>	<p>16</p> <p>10 min Échauffement spécifique 5x Deadlift 2x Montée de corde (sol/Complet) 20x Box Jump 20"/24" Répété 5 séries</p>	<p>17</p> <p>5-10 min Échauffement spécifique <u>Course en montagne</u> (10 min échauffement, 9x (30 sec rapide/45 sec relax), 2 min retour au calme), on répète 9x (30 sec rapide/1 min relax), 2 min retour au calme) Défi de 40 Handstand Push-up sur le mur</p>	<p>18</p> <p>10 min Échauffement spécifique 6x Fentes alternées avec barre 4x Sumo Deadlift 9x Strict Pull-up 30x Crunch Ab-mat Répété 4 séries</p>	<p>19</p> <p>10 min Échauffement spécifique 10x Deadlift 70% 2x Montée de corde (sol/Complet) 20x Box Jump 20"/24" Répété 5 séries</p>	<p>20</p> <p>Défi de 45 Handstand Push-up sur le mur</p>

	Tabata : 8x -20sec Hollow Body Hold -10sec Planche sur coudes	-15 toes to bar -20 V-up Répété 3 séries		Tabata : 8x -20sec Hollow Body Hold -10sec Planche sur coudes	-15 toes to bar -20 V-up Répété 3 séries	
21	22	23	24	25	26	27
5-10 min Échauffement spécifique <u>Course en montagne</u> + 13 km/18 km (vous avez le choix)	10 min Échauffement spécifique 10x Fentes alternées avec barre 6x Sumo Deadlift 10x Strict Pull-up 30x Crunch Ab-mat Répété 4 séries Tabata : 8x -20sec Hollow Body Hold -10sec Planche sur coudes	10 min Échauffement spécifique 4x Deadlift 2x Montée de corde (sol/Complet) 20x Box Jump 20"/24" Répété 5 séries -15 toes to bar -20 V-up Répété 3 séries	5-10 min Échauffement spécifique <u>Course en montagne</u> (10 min échauffement, 10x (30 sec rapide/45 sec relax), 2 min retour au calme), on répète 10x (30 sec rapide/1 min relax), 2 min retour au calme) Défi de 50 Handstand Push-up sur le mur	10 min Échauffement spécifique 6x Fentes alternées avec barre 3x Sumo Deadlift 10x Strict Pull-up 30x Crunch Ab-mat Répété 4 séries Tabata : 8x -20sec Hollow Body Hold -10sec Planche sur coudes	10 min Échauffement spécifique 12x Deadlift 70% 2x Montée de corde (sol/Complet) 20x Box Jump 20"/24" Répété 5 séries -15 toes to bar -20 V-up Répété 3 séries	Défi de 55 Handstand Push-up sur le mur

Écrivez vos résultats sur Facebook dans les commentaires!
Challenge is ON!

Voir les exercices de flexibilité à exécuter tous les jours
à la fin de chaque séance (ou plus tard dans la journée) au
www.kinexcellence.ca