

Programme d'entrainement 1



Cardio



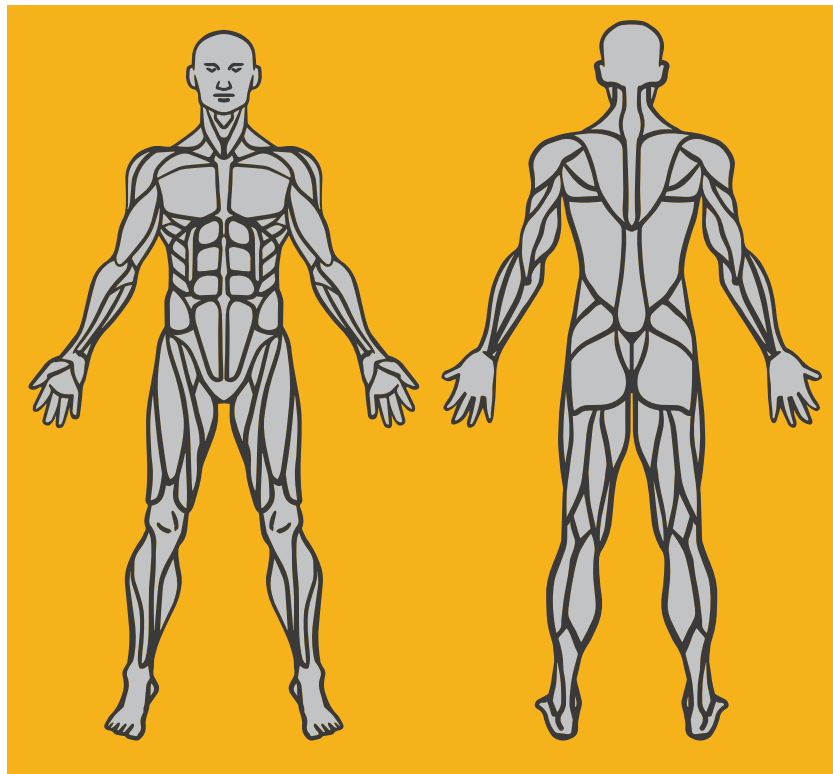
Fonctionnel



Musculation

Les avantages des abonnements Platine et Platine PLUS

	Platine PLUS	Platine
• Accès à plus de 50 gyms du réseau Éconofitness	✓	✓
• Lit d'hydromassage illimité	✓	✓
• Chaises de massage illimitées	✓	✓
• Bronzage illimité (18 ans et plus)	✓	
• Sac sport	✓	✓
• T-shirt	✓	✓
• Gourde	✓	
• Partage illimité de la carte de membre avec 10 amis	✓	



MISE EN FORME
Éconofitness

Chaque personne possède ses propres capacités.

Entraînez-vous à votre rythme en tentant de respecter la durée et les répétitions recommandées.

CARDIO



Améliorez la santé de votre cœur et augmentez votre métabolisme en effectuant l'un de ces exercices.



Vélo stationnaire
10 minutes



Tapis roulant
10 minutes



Elliptique
10 minutes



Jogging sur place genoux hauts
3 X 30 secondes

FONCTIONNEL



Servez-vous du poids de votre corps pour tonifier vos muscles.

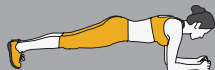
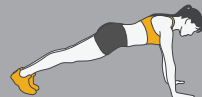


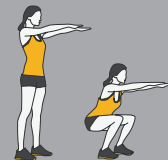
Planche
2 x 30 à 45 secondes



Push Up
12 à 15 répétitions X 2 séries



Rotation du tronc
12 à 15 répétitions X 2 séries

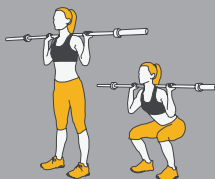


Squat
12 à 15 répétitions X 2 séries

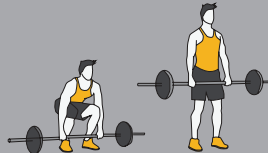
MUSCULATION



Améliorez votre force musculaire et votre endurance en augmentant les charges et le nombre de répétitions.



Squat avec barre
12 à 15 répétitions X 2 séries



Soulevé de terre
12 à 15 répétitions X 2 séries



Développé assis
12 à 15 répétitions X 2 séries



Tirage horizontal avec poids
12 à 15 répétitions X 2 séries

Les exercices proposés ne sont fournis qu'à titre informatif et ne remplacent en aucun cas une opinion médicale ou professionnelle. Consultez votre médecin avant de commencer tout programme d'entraînement ou avant d'effectuer les exercices illustrés ci-dessus. Il est de votre responsabilité d'évaluer votre état de santé et de déterminer s'il est approprié pour vous d'effectuer ces exercices. Éconofitness se libère de toute responsabilité pour toute blessure ou tout accident pouvant être causés à la suite de l'exécution de ces exercices ou à la suite d'une utilisation non appropriée ou abusive de ce programme d'entraînement.