



## Programme d'entretien physique

### Séances à faire à la maison



Renforcement avec charge adaptée

Sac de sport ou sac à dos

Pourcentage des charges en fonction du poids de corps

Développé couché : 8 répétitions à 50%

Biceps curl : 10 répétitions à 30-40%

Triceps extension : 10 répétitions à 30-40%

Rowing unilatéral : 8 répétitions par côté à 20%

Élévation latérale : 8 répétitions par côté à 10%

Soulevé de terre : 10 répétitions (20% dos/50% bras)

Hip-trust : 12 répétitions à 50%

Effectuer 4 séries de chaque exercice avec 2min de récupération entre les séries

<https://www.villeurbanneha.fr>