



## CONDITIONNEMENT PHYSIQUE POUR FEMMES

# Entraînement du mois Septembre

### Station 1 – Vélo

Période de réchauffement  
Tel que vous le faites habituellement.

### Station 2 – Appareil

20 – 25 répétitions rapides.  
Les 2-3 dernières répétitions sont très difficiles,  
voire impossible à effectuer.  
Assurez-vous d'avoir assez d'air dans l'appareil.

### Station 3 – Step – Triceps

Dos droit contre le step. Mains à plat sur le step  
et jambes allongées. Raidir les bras pour vous soulever  
du sol. Descendre lentement.  
Répéter pour 30 secondes.

### Station 4 – Appareil

20 – 25 répétitions rapides.  
Les 2-3 dernières répétitions sont très difficiles,  
voire impossible à effectuer.  
Assurez-vous d'avoir assez d'air dans l'appareil.

### Station 5 – Vélo

Position assise, intensité moyenne à élevée, on pédale  
au rythme de la musique.

### Station 6 – Appareil

20 – 25 répétitions rapides.  
Les 2-3 dernières répétitions sont très difficiles,  
voire impossible à effectuer.  
Assurez-vous d'avoir assez d'air dans l'appareil.

### Station 7 – Step

#### Bras, cage thoracique, dos, abdos

Effectuer le maximum de « push ups » possible en  
30 secondes (de 20 à 25 répétitions)  
Position : à genoux au sol, pieds relevés et paumes  
sur le step positionnées à une largeur confortable.

### Station 8 – Appareil

20 – 25 répétitions rapides.  
Les 2-3 dernières répétitions sont très difficiles,  
voire impossible à effectuer.  
Assurez-vous d'avoir assez d'air dans l'appareil.

### Station 9 – Vélo

Position assise, intensité moyenne, le plus rapidement  
possible. Allez on pousse !

### Station 10 – Appareil

20 – 25 répétitions rapides.  
Les 2-3 dernières répétitions sont très difficiles,  
voire impossible à effectuer.  
Assurez-vous d'avoir assez d'air dans l'appareil.

### Station 11 – Step

Position squat. Jambes écartées, pointe des pieds  
vers l'extérieur. Bras allongés à la hauteur de la poitrine,  
tenir un ballon de 5 lbs dans les mains.  
Descendre en squat le plus bas possible et remonter.  
25 à 30 répétitions.



## CONDITIONNEMENT PHYSIQUE POUR FEMMES

# Entraînement du mois Septembre

### Station 12 – Appareil

20 – 25 répétitions rapides.  
Les 2-3 dernières répétitions sont très difficiles, voire impossible à effectuer.  
Assurez-vous d'avoir assez d'air dans l'appareil.

### Station 13 – Vélo

Position debout, intensité élevée, au rythme de la musique.

### Station 14 – Appareil

20 – 25 répétitions rapides.  
Les 2-3 dernières répétitions sont très difficiles, voire impossible à effectuer.  
Assurez-vous d'avoir assez d'air dans l'appareil.

### Station 15 – Step - Rameur

Effectuer 15 à 20 répétitions comme si vous ramiez (rowing). Position : tel qu'illustré, mais assise sur le step, effectuer un mouvement vers l'avant et complètement vers l'arrière en vous assurant de bien contracter lorsque vous étirez l'élastique.



### Station 16 – Appareil

20 – 25 répétitions rapides.  
Les 2-3 dernières répétitions sont très difficiles, voire impossible à effectuer.  
Assurez-vous d'avoir assez d'air dans l'appareil.

### Station 17 – Vélo

Position assise, intensité moyenne, on garde le corps légèrement vers l'arrière et on pédale le plus rapidement possible. Excellent pour les abdos.

### Station 18 – Appareil

20 – 25 répétitions rapides.  
Les 2-3 dernières répétitions sont très difficiles, voire impossible à effectuer.  
Assurez-vous d'avoir assez d'air dans l'appareil.

### Station 19 – Step – Lunges

Le bout du pied bien appuyé sur le step. Descendre en « lunge » avec un poids libre de 5 à 10 livres dans chaque main selon votre capacité.



### Station 20 – Appareil

20 – 25 répétitions rapides.  
Les 2-3 dernières répétitions sont très difficiles, voire impossible à effectuer.  
Assurez-vous d'avoir assez d'air dans l'appareil.

### Station 21 – Vélo

Position assise, intensité moyenne, au rythme de la musique.

### Station 22 – Appareil

20 – 25 répétitions rapides.  
Les 2-3 dernières répétitions sont très difficiles, voire impossible à effectuer.  
Assurez-vous d'avoir assez d'air dans l'appareil.

### Station 23 – Step – Cardio

Sur place, on piétine le plus rapidement possible et prenant soin de bien élever les genoux. Les bras doivent bouger comme si vous courriez.



## CONDITIONNEMENT PHYSIQUE POUR FEMMES

# Entraînement du mois Septembre

### Station 24 – Appareil

20 – 25 répétitions rapides.  
Les 2-3 dernières répétitions sont très difficiles, voire impossible à effectuer.  
Assurez-vous d'avoir assez d'air dans l'appareil.

### Station 25 – Vélo

Allez debout, on pédale le plus rapidement possible, intensité moyenne à élevée.

### Station 26 – Appareil

20 – 25 répétitions rapides.  
Les 2-3 dernières répétitions sont très difficiles, voire impossible à effectuer.  
Assurez-vous d'avoir assez d'air dans l'appareil.

### Station 27 Step – Cardio

Position accroupie. Fléchir la jambe gauche. La jambe droite passe derrière la gauche le plus loin possible et on ramène les pieds ensemble. Répéter pour 30 secondes ou 15/15 secondes.



### Station 28 – Appareil

20 – 25 répétitions rapides.  
Les 2-3 dernières répétitions sont très difficiles, voire impossible à effectuer.  
Assurez-vous d'avoir assez d'air dans l'appareil.

### Station 29 – Step – Cardio

Les deux pieds sur le step (sens étroit du step). Descendre la jambe gauche au sol en l'allongeant et en appuyant le bout des orteils et aller toucher le step avec la main gauche simultanément. La main droite peut-être sur la hanche ou allongée dans les airs.

### Station 30 Appareil

20 – 25 répétitions rapides.  
Les 2-3 dernières répétitions sont très difficiles, voire impossible à effectuer.  
Assurez-vous d'avoir assez d'air dans l'appareil.

### Exercices d'étirements :

On ne saurait trop insister sur l'importance des étirements après l'effort.

Vous avez fait travailler vos muscles et c'est parfait. Cependant afin de ne pas trop ressentir de douleurs musculaires il est important de bien suivre la série d'étirements mise à votre disposition dans votre centre SWANN.

Il s'agit d'un moment de détente bien mérité.  
Profitez-en !