

PROGRAMME DE MUSCULATION

*IPG Wellness Services en partenariat avec
le rendez-vous des aînés francophones d'Ottawa (RAFO)*

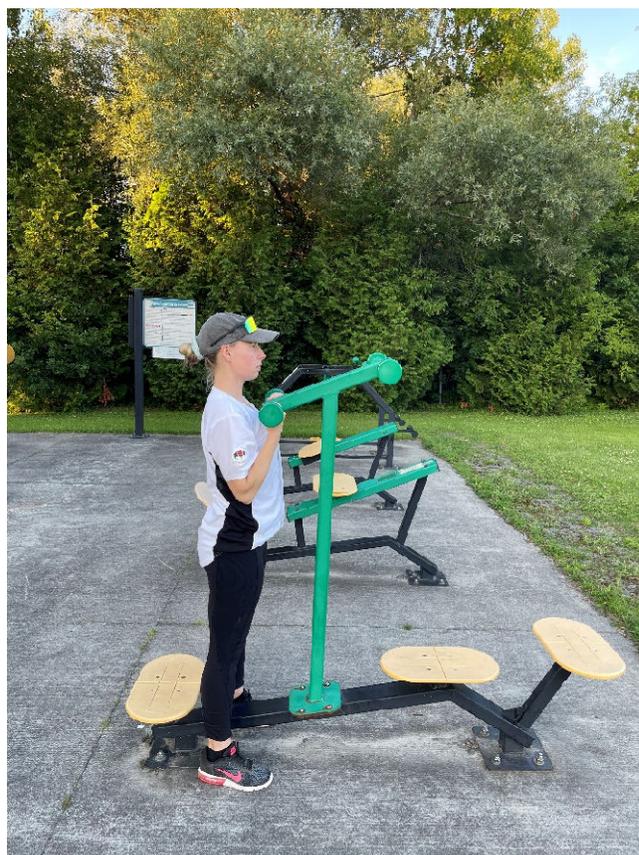
Vous trouverez ci-dessous un programme de deux jours que vous pouvez exécuter aussi peu ou aussi souvent que vous le souhaitez.

Prenez le temps d'assurer une bonne forme à chaque mouvement afin de minimiser le risque de blessure.

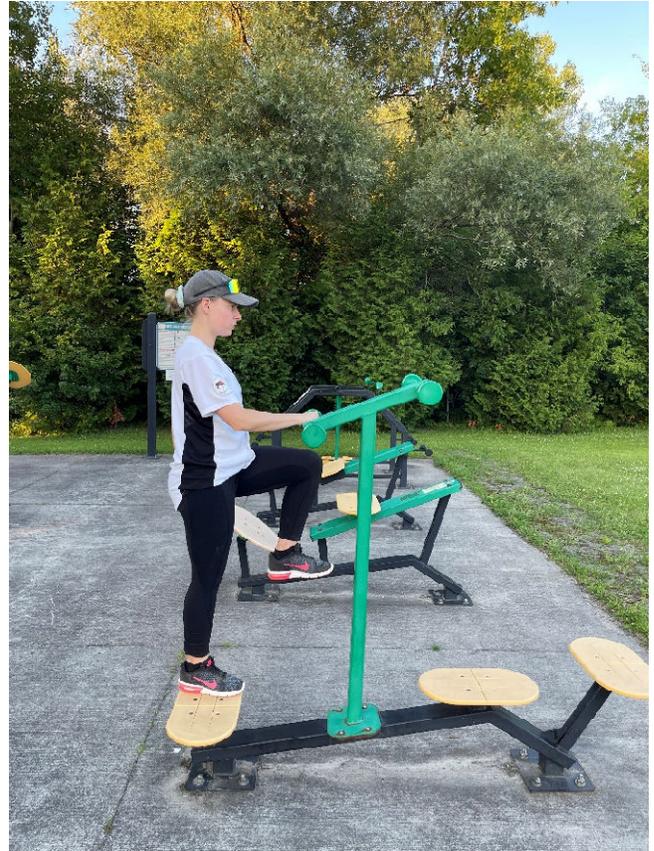
Écoutez toujours votre corps et bougez aussi souvent que possible, que ce soit ici au parc ou ailleurs 😊

JOUR 1

Exercice 1 | Squats + Pull-ups | 3 séries x 10-15 répétitions



Exercice 2 | Step-ups | 2-3 séries x 6-10 répétitions par jambe



Exercice 3 | V-sit hold | 3 séries x 10-30 secondes



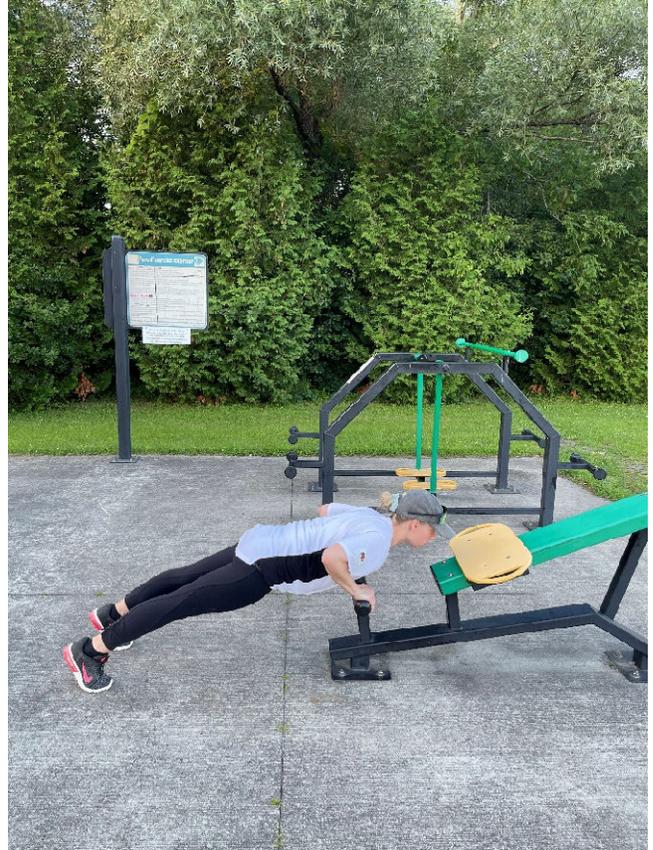
Exercice 4 | La Gazelle | 1 série x 3-8 minutes



Exercice 5 | Push-ups (option 1) | 2 séries x 8-12 répétitions



Exercice 5 | Push-ups (option 2) | 2 séries x 4-8 répétitions



Exercice 6 (avancé / optionnel) | Single leg squats | 1-2 séries x 4-8 répétitions



Étirements | Quadriceps + Hamstrings | 30-60 secondes par étirement (par jambe)



JOUR 2

Exercice 1 | Torso twists (debout ou assis) | 3 séries x 30-60 secondes



Exercice 2 | High plank hold | 3 séries x 15-30 secondes



Exercice 3 | Leg press | 3 séries x 10-15 répétitions



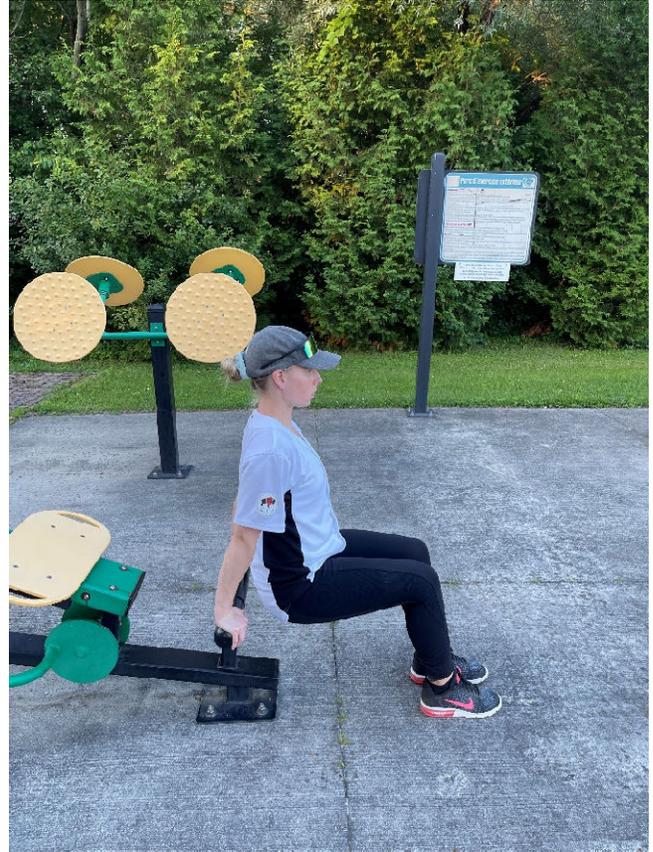
Exercice 4 | Seated row + push | 2 séries x 10-20 répétitions



Exercice 5 | Calf raises | 2-3 séries x 10-20 répétitions



Exercice 6 (avancé / optionnel) | Triceps dips | 1-2 séries x 6-10 répétitions



Étirements | Dos + Poitrine | 30-60 secondes par étirement

