

Client: Le Grand défi Pierre Lavoie  
Consultants: Dominique Tardif, kinésologue  
Charles Thibeault  
Myriam Boucher

ANNEXE 1  
Préparation physique

MUSCULATION

	<b>1</b> Nom:	Quadriceps + fessiers
	Date:	
	Charges:	60%
	Répétitions:	20
	Série:	2
	Récupération:	60 s
	<b>2</b> Nom:	Quadriceps + fessiers (alterner jambe à chaque série)
	Date:	
	Charges:	5-15 lb
	Répétitions:	10
	Série:	2
	Récupération:	30 s
	<b>3</b> Nom:	Ischio-jambier
	Date:	
	Charges:	40%
	Répétitions:	20
	Série:	2
	Récupération:	60 s
	<b>4</b> Nom:	Pectoraux-Triceps
	Date:	
	Charges:	
	Répétitions:	Max.
	Série:	2
	Récupération:	60 s
	<b>5</b> Nom:	Jumeaux + soléaires (alterner jambe à chaque série)
	Date:	
	Charges:	5 - 20 lb
	Répétitions:	20
	Série:	2
	Récupération:	30 s
	<b>6</b> Nom:	Jumeaux + soléaires (alterner jambe à chaque série)
	Date:	
	Charges:	
	Répétitions:	20-30
	Série:	2
	Récupération:	60 s
	<b>7</b> Nom:	Jumeaux + soléaires (alterner jambe à chaque série)
	Date:	
	Charges:	
	Répétitions:	20-30
	Série:	2
	Récupération:	60 s
	<b>8</b> Nom:	Jumeaux + soléaires (alterner jambe à chaque série)
	Date:	
	Charges:	
	Répétitions:	20-30
	Série:	2
	Récupération:	60 s