Programme Wellness

Semaine du _____ Indiquez vos charges en kg.

Séries de travail après échauffement. Au départ, gardez environ 2 à 3 répétitions en réserve.
Notez chaque série réalisée (ex. 10 / 9 / 8). Le repos est donné en secondes.
Pour les exercices unilatéraux, comptez les répétitions par côté.

Lundi / Bas A · dominante genou

Mouvement	Cible	Repos	Charge	Rép. réalisées
Presse à cuisses	3 × 8–12	150 s		
Fentes bulgares	2 × 8–10	120 s		
Leg curl assis	2 × 10–15	90 s		
Mollets debout machine	2 × 12–15	75 s		

Mercredi / Haut · poussée et tirages

Mouvement	Cible	Repos	Charge	Rép. réalisées
Rowing poitrine appuyée	3 × 8–12	120 s		
Développé incliné haltères	2 × 8–12	120 s		
Tirage vertical prise neutre	2 × 10–12	120 s		
Élévations latérales haltères	2 × 12–15	75 s		

Vendredi / Bas B · dominante hanche

Mouvement	Cible	Repos	Charge	Rép. réalisées
Hip thrust machine	3 × 8–12	150 s		
Soulevé de terre roumain	2 × 8–10	150 s		
Leg curl couché	2 × 10–15	90 s		
Abduction machine	2 × 12–15	75 s		