Cyatix Physio Blainville
10 Bd de la Seigneurie E #200,
Blainville, Quebec, J7C 3V5
438-469-9561

Jambes - ischios 1

Client
Programme musculation

Notes :
Faire les exercises un à la suite de l'autre.

Date							
1 Deadlift — Séries: 5 Réps: 5 Tenir: 3-1-0-1 Repos: 2min30							
2 Montée de marche Petersen — Séries: 3-4 Réps: 15-20 Tempo: 3-1-0-1							
3 Flexion de genoux sur banc — Séries: 3-4 Réps: 10-12 Tempo: 3-1-0-1							
4 Abduction hanche sur câble — Séries: 3-4 Réps: 12-15							
5 Planche de stabilisation — Séries: 3-4 Tenir: max Repos: 1min30							

© Wibbi 1996-2024. Tous droits réservés