

# Programme d'entraînement pour le dos

1



**Le nageur**  
15 répétitions

2



**Traction** avec ou sans bande élastique  
10 répétitions

3



**Hyperextensions**  
15 répétitions

4



**Soulevé de terre**  
10 répétitions

5



**Butterfly inversé**  
15 répétitions

6



**Rowing avec barre**  
10 répétitions

7



**Planche**  
aussi longtemps que possible



## Échauffement :

Prépare tes muscles pour l'entraînement avec une petite session d'étirements.



## Tours :

Débutant : 3x Athlète : 4x Expert : 5x

1 minute de pause entre chaque exercice  
2 minutes de pause entre chaque tour



## Récupération :

Masse tes muscles avec un rouleau de massage.