

STRENGTH & POWER FORCE ET PUISSANCE

Frequency / Fréquence :

Tuesday / Mardi
Thursday / Jeudi
Saturday / Samedi

**WEEK
SEMAINE 1**

Total Time: 20 Minutes (approx.)
Temps total : 20 Minutes (approx.)

- ▶ Do Not Rest Between Each Exercise
- ▶ Rest 60 Seconds Between Each Circuit
- ▶ Complete Each Circuit 2X

- ▶ Ne vous reposez pas entre chaque exercice
- ▶ Reposez-vous pendant 60 secondes entre chaque séquence
- ▶ Réaliser chaque séquence deux fois

Exercise / Exercice
Reps / Répétition
Product Required / Produit requis
Accelerator / Accélérateur

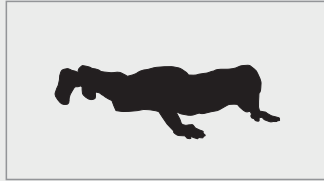
Squats Squat
10 BODY WEIGHT / POIDS DU CORPS WEIGHTED VEST / VESTE AVEC POIDS



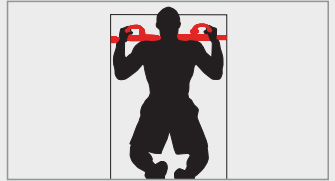
Lunges Fente avant
10 BODY WEIGHT / POIDS DU CORPS WEIGHTED VEST / VESTE AVEC POIDS



Push Ups Répulsion face au sol
10 PUSH UP STAND / SUPPORT À RÉPULSION FACE AU SOL WEIGHTED VEST / VESTE AVEC POIDS



Pull Ups Traction
5 CHINNING BAR & / BARRE À TRACTION ET ASSISTANT PULL-UP ASSIST / POUR LES TRACTIONS WEIGHTED VEST / VESTE AVEC POIDS

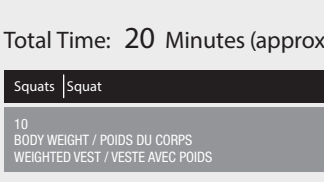


**WEEK
SEMAINE 2**

Total Time: 20 Minutes (approx.) / Temps total : 20 Minutes (approx.)

Exercise / Exercice
Reps / Répétition
Product Required / Produit requis
Accelerator / Accélérateur

Squats Squat
10 BODY WEIGHT / POIDS DU CORPS WEIGHTED VEST / VESTE AVEC POIDS



Lunges Fente avant
10 BODY WEIGHT / POIDS DU CORPS WEIGHTED VEST / VESTE AVEC POIDS



Push Ups Répulsion face au sol
10 PUSH UP STAND / SUPPORT À RÉPULSION FACE AU SOL WEIGHTED VEST / VESTE AVEC POIDS



Pull Ups Traction
8 CHINNING BAR & / BARRE À TRACTION ET ASSISTANT PULL-UP ASSIST / POUR LES TRACTIONS WEIGHTED VEST / VESTE AVEC POIDS



**WEEK
SEMAINE 3**

Total Time: 20 Minutes (approx.) / Temps total : 20 Minutes (approx.)

Exercise / Exercice
Reps / Répétition
Product Required / Produit requis
Accelerator / Accélérateur

Squats Squat
10 BODY WEIGHT / POIDS DU CORPS WEIGHTED VEST / VESTE AVEC POIDS



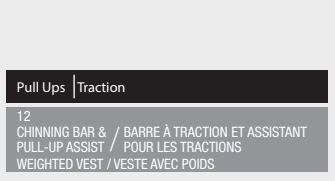
Lunges Fente avant
10 BODY WEIGHT / POIDS DU CORPS WEIGHTED VEST / VESTE AVEC POIDS



Push Ups Répulsion face au sol
10 PUSH UP STAND / SUPPORT À RÉPULSION FACE AU SOL WEIGHTED VEST / VESTE AVEC POIDS



Pull Ups Traction
10 CHINNING BAR & / BARRE À TRACTION ET ASSISTANT PULL-UP ASSIST / POUR LES TRACTIONS WEIGHTED VEST / VESTE AVEC POIDS



**WEEK
SEMAINE 4**

Total Time: 30 Minutes (approx.) / Temps total : 30 Minutes (approx.)

Exercise / Exercice
Reps / Répétition
Product Required / Produit requis
Accelerator / Accélérateur

Squats Squat
15 BODY WEIGHT / POIDS DU CORPS WEIGHTED VEST / VESTE AVEC POIDS



Lunges Fente avant
15 BODY WEIGHT / POIDS DU CORPS WEIGHTED VEST / VESTE AVEC POIDS



Push Ups Répulsion face au sol
20 PUSH UP STAND / SUPPORT À RÉPULSION FACE AU SOL WEIGHTED VEST / VESTE AVEC POIDS



Pull Ups Traction
12 CHINNING BAR & / BARRE À TRACTION ET ASSISTANT PULL-UP ASSIST / POUR LES TRACTIONS WEIGHTED VEST / VESTE AVEC POIDS



**WEEK
SEMAINE 5**

Total Time: 30 Minutes (approx.) / Temps total : 30 Minutes (approx.)

Exercise / Exercice
Reps / Répétition
Product Required / Produit requis
Accelerator / Accélérateur

Squats Squat
15 BODY WEIGHT / POIDS DU CORPS WEIGHTED VEST / VESTE AVEC POIDS



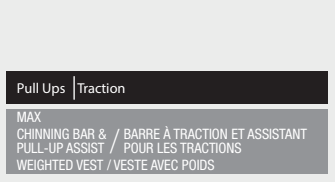
Lunges Fente avant
15 BODY WEIGHT / POIDS DU CORPS WEIGHTED VEST / VESTE AVEC POIDS



Push Ups Répulsion face au sol
20 PUSH UP STAND / SUPPORT À RÉPULSION FACE AU SOL WEIGHTED VEST / VESTE AVEC POIDS



Pull Ups Traction
15 CHINNING BAR & / BARRE À TRACTION ET ASSISTANT PULL-UP ASSIST / POUR LES TRACTIONS WEIGHTED VEST / VESTE AVEC POIDS



**WEEK
SEMAINE 6**

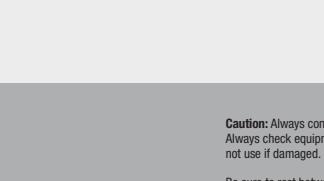
Total Time: 30 Minutes (approx.) / Temps total : 30 Minutes (approx.)

Exercise / Exercice
Reps / Répétition
Product Required / Produit requis
Accelerator / Accélérateur

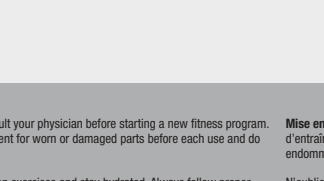
Squats Squat
15 BODY WEIGHT / POIDS DU CORPS WEIGHTED VEST / VESTE AVEC POIDS



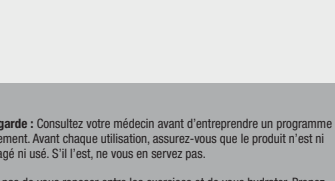
Lunges Fente avant
15 BODY WEIGHT / POIDS DU CORPS WEIGHTED VEST / VESTE AVEC POIDS



Push Ups Répulsion face au sol
MAX PUSH UP STAND / SUPPORT À RÉPULSION FACE AU SOL WEIGHTED VEST / VESTE AVEC POIDS



Pull Ups Traction
MAX CHINNING BAR & / BARRE À TRACTION ET ASSISTANT PULL-UP ASSIST / POUR LES TRACTIONS WEIGHTED VEST / VESTE AVEC POIDS



Caution: Always consult your physician before starting a new fitness program. Always check equipment for worn or damaged parts before each use and do not use if damaged.

Be sure to rest between exercises and stay hydrated. Always follow proper positioning as outlined in this guide.

Distributed by EB Sport Group, Elmsford, NY 10523 under license from GoodLife®. In Canada distributed by ACI Brands Inc., Oakville, ON, L6J 7Z2 © 2015

Mise en garde : Consultez votre médecin avant d'entreprendre un programme d'entraînement. Avant chaque utilisation, assurez-vous que le produit n'est ni endommagé ni usé. S'il l'est, ne vous en servez pas.

N'oubliez pas de vous reposer entre les exercices et de vous hydrater. Prenez toujours un bon positionnement, comme décrit dans ce guide.

Distribué par EB Sport Group, Elmsford, NY 10523, sous licence de GoodLife®. Distribué au Canada par ACI Brands Inc., Oakville, ON, L6J 7Z2 © 2015