



PLAN D'ENTRAÎNEMENT DE 30 JOURS

Ce programme a été conçu par une équipe d'experts spécialisés dans ce type d'équipement. Les exercices et leur durée sont basés sur des études réalisées pour un utilisateur moyen. Si nécessaire, vous pouvez réduire ou augmenter l'intensité et la durée des exercices afin de les adapter encore mieux à votre niveau.

Dans le cadre d'un entraînement de rééducation, il est recommandé de réduire l'intensité des exercices selon vos besoins. Si nécessaire, vous pouvez nous contacter : nous serons ravis de vous aider et de répondre à toutes vos questions via nos canaux d'assistance.

Si vous avez la moindre question concernant les exercices ou le programme, n'hésitez pas à nous contacter via nos canaux officiels.

Nous serons ravis de vous aider !



+34 674 88 21 19

365 JOURS !



powerhands.comunidad@gmail.com



SEMAINE 1



OBJECTIF PRINCIPAL :
Introduction à la Gyro Ball et
exercices de base.



DURÉE DE CHAQUE SÉANCE :
5 - 6 minutes

JOUR 1

 EXERCICE	 TEMPS	 VITESSE	 RÉPÉTITIONS
Bras à 90°	30 S	Faible	2 par bras
Bras à 90° (avec extension)	30 S	Faible	2 par bras

JOUR 2

 EXERCICE	 TEMPS	 VITESSE	 RÉPÉTITIONS
Bras tendu	30 S	Faible	2 par
Bras tendu (latéral)	30 S	Faible	bras 2 par bras

JOUR 3

 EXERCICE	 TEMPS	 VITESSE	 RÉPÉTITIONS
Bras parallèle	30 S	Faible	2 par bras
Bras tendu (avec rotation)	30 S	Faible	2 par bras

JOUR 4

 EXERCICE	 TEMPS	 VITESSE	 RÉPÉTITIONS
Bras à 90°	30 S	Faible	2 par bras
Bras parallèle	30 S	Faible	2 par bras



SEMAINE 2



OBJECTIF PRINCIPAL :

Augmentation de la durée et de l'intensité de l'entraînement



DURÉE DE CHAQUE SÉANCE :

6 - 8 minutes

JOUR 1

 EXERCICE	 TEMPS	 VITESSE	 RÉPÉTITIONS
Bras à 90°	45 S	Moyenne	2 pro Arm
Bras à 90° (avec extension)	45 S	Moyenne	2 pro Arm

JOUR 2

 EXERCICE	 TEMPS	 VITESSE	 RÉPÉTITIONS
Bras tendu	45 S	Moyenne	2 pro Arm
Bras tendu (latéral)	45 S	Moyenne	2 pro Arm

JOUR 3

 EXERCICE	 TEMPS	 VITESSE	 RÉPÉTITIONS
Bras parallèle	45 S	Moyenne	2 pro Arm
Bras tendu (avec rotation)	45 S	Moyenne	2 pro Arm

JOUR 4

 EXERCICE	 TEMPS	 VITESSE	 RÉPÉTITIONS
Bras à 90°	45 S	Moyenne	2 pro Arm
Bras parallèle	45 S	Moyenne	2 pro Arm



SEMAINE 3



OBJECTIF PRINCIPAL :
Préparation à l'entraînement à haute intensité



DURÉE DE CHAQUE SÉANCE :
6 - 8 minutes

JOUR 1

 EXERCICE	 TEMPS	 VITESSE	 RÉPÉTITIONS
Bras à 90°	1 min	Moyenne	3 pro Arm
Bras à 90° (avec extension)	1 min	Moyenne	3 pro Arm

JOUR 2

 EXERCICE	 TEMPS	 VITESSE	 RÉPÉTITIONS
Bras tendu	1 min	Moyenne	3 pro Arm
Bras tendu (latéral)	1 min	Moyenne	3 pro Arm

JOUR 3

 EXERCICE	 TEMPS	 VITESSE	 RÉPÉTITIONS
Bras parallèle	1 min	Moyenne	3 pro Arm
Bras tendu (avec rotation)	1 min	Moyenne	3 pro Arm

JOUR 4

 EXERCICE	 TEMPS	 VITESSE	 RÉPÉTITIONS
Bras à 90°	1 min	Moyenne	3 pro Arm
Bras parallèle	1 min	Moyenne	3 pro Arm



SEMAINE 4



OBJECTIF PRINCIPAL :
Entraînement à haute intensité



DURÉE DE CHAQUE SÉANCE :
6 - 8 minutes

JOUR 1

 EXERCICE	 TEMPS	 VITESSE	 RÉPÉTITIONS
Bras à 90°	1 min	Élevée	3 pro Arm
Bras à 90° (avec extension)	1 min	Élevée	3 pro Arm

JOUR 2

 EXERCICE	 TEMPS	 VITESSE	 RÉPÉTITIONS
Bras tendu	1 min	Élevée	3 pro Arm
Bras tendu (latéral)	1 min	Élevée	3 pro Arm

JOUR 3

 EXERCICE	 TEMPS	 VITESSE	 RÉPÉTITIONS
Bras parallèle	1 min	Élevée	3 pro Arm
Bras tendu (avec rotation)	1 min	Élevée	3 pro Arm

JOUR 4

 EXERCICE	 TEMPS	 VITESSE	 RÉPÉTITIONS
Bras à 90°	1 min	Élevée	3 pro Arm
Bras parallèle	1 min	Élevée	3 pro Arm