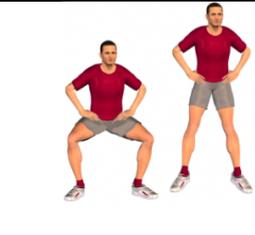
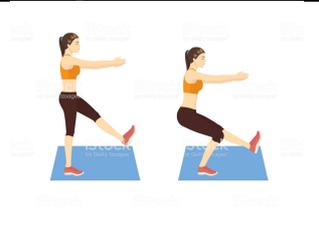


Circuit renforcement cuisses - abdos - fessiers			
Objectif : 1' travail ou 30 rep - 1' repos			
A suivre comme une bande dessinée.			
Adaptez le temps de travail en fonction de vos capacités en favorisant la qualité plutôt que la performance			
No1	Squat 2 jambes 30 rep	Squat 1 jambes (G) 30 rep	Squat 1 jambes (D) 30 rep
			
No2	Fentes avant une jambe (G) 30 rep	Fentes avant une jambe (D) 30 rep	Fentes latérales alterner 30 rep
			
No3	Gainage ventral 1 minute	Gainage jambe alternée 30 rep	Gainage monter descendre sur les bras 30 rep
			
No4	Gainage latéral droit 1 minute	Gainage latéral droit + mouvement de hanche 30 rep	Gainage latéral droit + mouvement de jambe 30 rep
			
No5	Gainage dorsal statique 1 minute	Gainage dorsal décoller les pieds en alternance 30 rep (15/15)	Gainage dorsal écarter les pieds en alternance 30 rep (15/15)
			

No 6	Extension fessiers 30 rep	Extension fessiers Jambe G 30 rep	Extension fessiers Jambe D 30 rep
			
No 7	Skieur statique shuss 1 minute	Skieur avec petit saut et alterner JG/JD 1 minute	
			
No 8	Écart jambes avec élastique 30 rep	Écart jambes avec élastique 30 rep	Élastique ou chambre à air
			
No9	Gainage latéral gauche 1 minute	Gainage latéral gauche + mouvement de hanche 30 rep	Gainage latéral gauche + mouvement de jambe 30 rep
			
No 10	Extension chaîne postérieure 30 rep	Extension chaîne p. battements 30 rep	Extension chaîne postérieure 30 rep
			
No 11	Abdos crunch Les mains touches les genoux 30 rep	Oblique côté droit, le coude touche le genou 30 rep	Oblique côté gauche, le coude touche le genou 30 rep
			