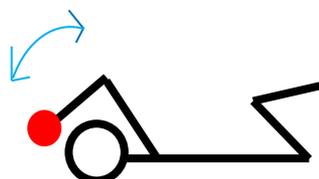
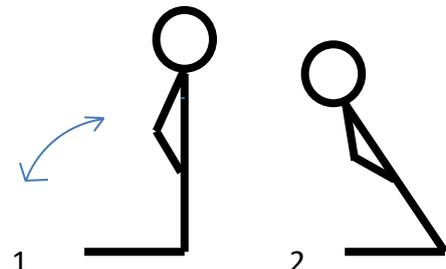
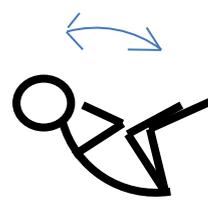
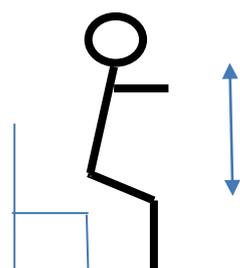


RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Pour tous les exercices, pensez à votre respiration et au gainage abdominal.

Faites 4 à 6 séries de 12 à 15 répétitions (ou 30 seconde à 1 minute) avec 1 minute à 1 minutes 30 de récupération entre chaque série.

Muscles sollicités	Exercices	Consignes	Image	Charge
Triceps	1 : Triceps allongé	Allongé sur le dos, jambes croisées en l'air, mouvement des 2 bras derrière la tête.		1 à 2kg (utiliser par exemple des bouteilles d'eau pleine de 1 à 2l)
Quadriceps, fessiers	2 : Travail de remonter	A genoux, sur le sol, descendre le buste puis remonter, garder la position haute 3 secondes		Sans charge
Abdominaux grand droit et obliques	3: Crunch oblique	Assis, au sol, jambes croisées en l'air, remonter le buste et toucher votre genou avec votre coude en croisant.		Sans charge
Quadriceps, fessiers	4 : Demi-squat en butée sur une chaise	Dos droit, fléchir sur ses jambes jusqu'à toucher une chaise avec ses fessiers		Sans charge

Pensez à boire de l'eau