

Exercices :

Exercice 1	Exercice 2	Exercice 3	Exercice 4	Exercice 5	Exercice 6	Exercice 7	Exercice 8
1/2 squat 30 reps x 4	Pompes 20 reps x 4	Soulevé de terre 20 reps x 4	Relevé de buste 20 reps x 4	Fente avant- arrière 15 reps av/ arr x 4	Dips 20 reps x 4	Soulevé de terre 1 jambe 15 reps par jambe x 4	Ischios en excentriqu e 15 reps par jambe x 4

Exercice 3 : (<https://youtu.be/RXRe17uB33k>)

Exercice 7 : (<https://youtu.be/W2Rc1O5NLW4>)

Exercice 8 : (<https://youtu.be/5gROdLFWmzg>)

Etirements :

1. Fessiers. X2
2. Adducteurs (position tailleur). X2
3. Dos. X2
4. Quadriceps. X2
5. Ischios jambiers. X2
6. Mollets. X2
7. Psoas (position fente avant, bras tendu à la verticale, paumes vers le ciel. X2

