

Cuisses- Abdos- Fessiers

Après 5-10 min de talons fesses, de coude genoux pieds écartés , montée de genoux

Cuisses :

- **squat** : pieds écartés (pointes de pieds vers l'extérieur)

Enchaînez : 20 grands mouvements

+ 20 1/2 inférieur (pas plus bas que les genoux)

+ 20 petits niveau genoux

- **fentes avant arrière** : 20 de chaque côté

- **en appui sur 1 jambe** avec un appui contre un mur : 20 flexions grands mouvements

+ 20 petites flexions au dessus du genou

Abdos : tout exercice se fait à partir du buste sans tirer sur la nuque ni les épaules

Pour chaque exercice :

- **relevé de buste** et - **coude genou (rotation à partir du buste)** :

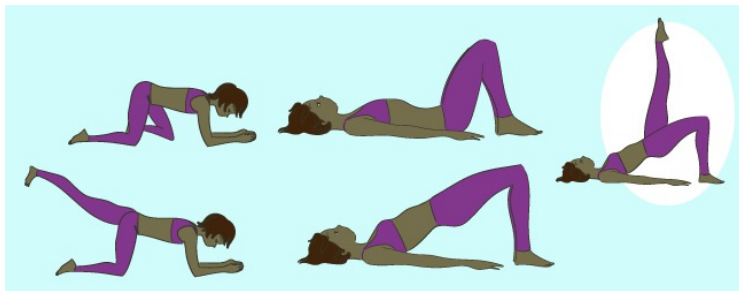
20 grands mouvements contrôlés

+ 20 1/2 supérieur

+ 20 petits le plus haut possible

- **gainage planche et latéral** : 30 '' ou ++ selon votre niveau

Fessiers :



A

B

C

A : flexion extension, serrer fessier, ne pas cambrer le dos ,abdos gainés

B : pieds écart largeur de bassin , élévation du bassin seulement ! pas plus haut que taille serrer fessiers au max

C : B avec jambe tendue vers le haut

20 grands mouvements contrôlés

+ 20 1/2 supérieur

+ 20 petits le plus haut possible

Etirements

Fessiers

cuisses

ischios-jambiers

mollets+ hanche

adducteurs

