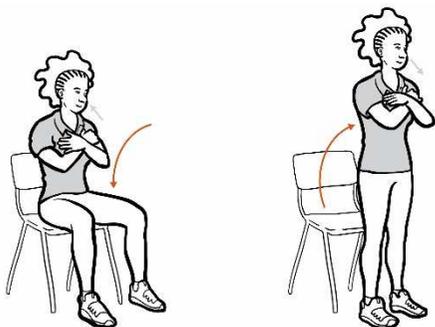


OBJECTIF : SE RENFORCER

Exercice N° 1 ASSIS + DEBOUT



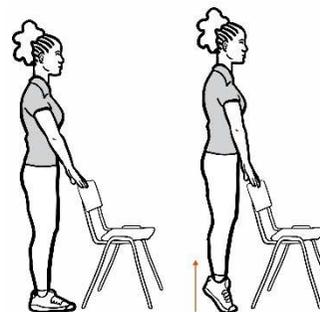
10 répétitions

Exercice N° 2 GAINAGE PLANCHE APPUI MAINS



15 à 30 secondes

Exercice N° 3 EXTENSION CHEVILLES



10 à 20 répétitions

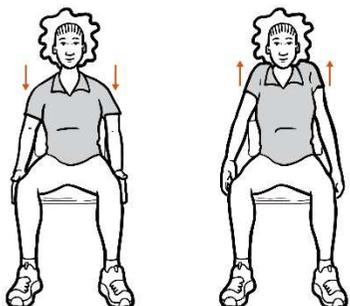
Exercice N° 4 GAINAGE ACTIF DE FACE



20 répétitions

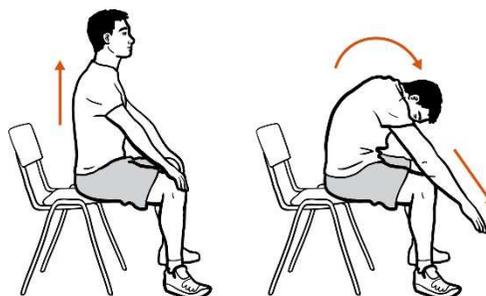
Pour chaque séquence de renforcement penser à bien respirer. Le nombre de répétitions et/ou le temps de travail sont donnés à titre informatif : il peut varier en fonction du temps disponible et du niveau du public. Ne pas hésiter à réduire pour faciliter, ou augmenter de façon graduée pour progresser en sécurité.

Exercice N° 5 HAUSSEMENT D'ÉPAULES ASSIS



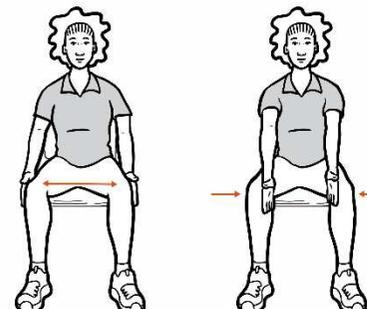
10 répétitions

Exercice N° 6 FLEXION DU BUSTE ASSIS



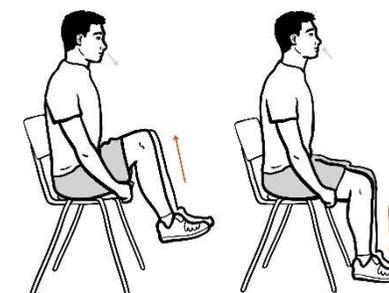
10 répétitions

Exercice N° 7 ADDUCTEURS ET ABDUCTEURS DE HANCHE



Alterner, faire 10 répétitions

Exercice N° 8 RELEVÉ DE GENOUX ASSIS



10 répétitions