

CUISSES JAMBES FESSIERS 1

ECHAUFFEMENT
ARTICULATIONS GENOUX-CHEVILLES ETIREMENTS JAMBES TRACTIONS RELEVÉ DE BUSTE DIPS BARRE DE TRACTION 20 TRACTIONS (MINIMUM) 20 SQUATS SANS POIDS

EXERCICE PRINCIPAL	EXERCICE SECONDAIRE	RECUPERATION
SQUATS <u>5 SERIES DE 6 REP</u> (DESCENTE LENTE ET RELEVÉ RAPIDE)	FLEXIONS SEMI FLECHIES AVEC HALTERES ET SAUT SANS TEMPS DE REPOS <u>5 SERIES DE 6 REP</u> (DESCENTE LENTE ET RELEVÉ SAUT)	3 MN DE RECUPERATION ABDOS SOL CRUNCH (PIEDS AU SOL) A PARTIR DE 01 MN 30 DU DEBUT DE LA RECUPERATION
LEG PRESS ASSIS <u>5 SERIES DE 6 REP</u> (DESCENTE LENTE ET RELEVÉ RAPIDE)	FENTES AVEC HALTERES SANS TEMPS DE REPOS <u>5 SERIES DE 6 REP</u> (DESCENTE RAPIDE ET RELEVÉ RAPIDE)	3 MN DE RECUPERATION MOLLETS A PARTIR DE 01 MN 30 DU DEBUT DE LA RECUPERATION
SOULEVE DE TERRE <u>5 SERIE DE 6 REP</u>	LEG CURL <u>5 SERIE DE 6 REP</u> (DESCENTE LENTE ET RELEVÉ RAPIDE)	3 MN DE RECUPERATION OBLIQUES ALLONGES MAINS PIEDS A PARTIR DE 01 MN 30 DU DEBUT DE LA RECUPERATION