
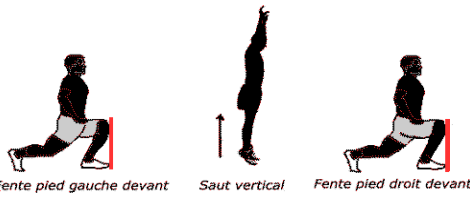

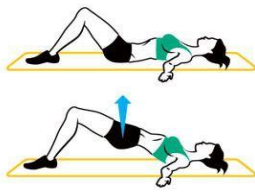


Cuisses/Fessier

Exercice	Durée de l'exercice	Consignes	Schéma de l'exercice
Squats pulses (en position squat faire des petits accouts)	1 minute	Dos droit Pousser dans les talons pour remonter Les genoux ne dépassent pas la pointe des pieds	
Fentes sautées	1 minute en alternant les jambes	Dos droit Angle à 90° avec les jambes en descendant Pousser dans les talons pour remonter	 <p style="font-size: small; text-align: center;">Fente pied gauche devant Saut vertical Fente pied droit devant</p>
Fentes latérales	1 minute chaque jambe	Dos droit Les genoux ne dépassent pas la pointe des pieds Pousser dans les talons pour remonter	
Soulevé de fesses	1 minute	Dos droit Lever le bassin pour aligner : genoux, bassin, épaules Contrôler la descente Rentrer le ventre	
Levées de jambes sur le côté	1 minute chaque jambe	Dos droit en quadrupédie Elever la jambe à l'horizontal puis la redescendre	