
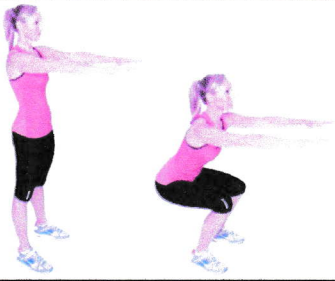
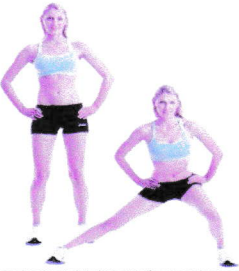
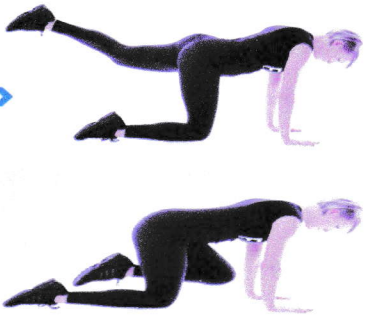
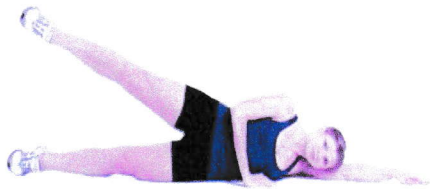
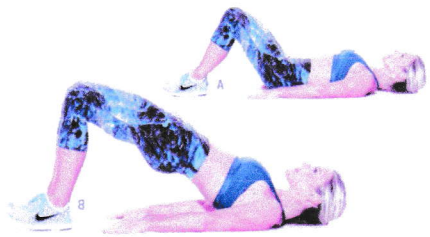


SÉANCE  
CUISSSES - FÉSSIERS

Durée : 20 min

Matériel : NÉANT

Faire 3 TOURS, 1 TOUR c'est de l'exercices 1 à 6. 30 secondes de repos après l'exercice N6.

	MUSCLES TRAVAILLÉ	NOM	CONSIGNE	PHOTO	REPETITION
1	CUISSSES FÉSSIERS	Fente arrière	Debout pieds largeur du bassin, mettre un pied à l'arrière, descendre le genou vers le sol à 90° et revenir en position de départ. Alternier D/G.		20 répétitions D/G
2	CUISSSES FÉSSIERS	Squat	Debout, les pieds largeur du bassin, parallèle, le dos droit, basculer les fessiers à l'arrière.		20 répétitions
3	CUISSSES	Fente latérale	Debout, descendre le bassin sur une jambe, en gardant le genou sur le pied. Alternier D/G.		20 répétitions D/G
4	CUISSSES FÉSSIERS	Extension de la jambe tendue	Au sol, sur les genoux et sur les mains largeur des épaules. Tendre une jambe jusqu'à aligner le genou au buste. Alternier D/G.		20 répétitions D/G
5	FÉSSIERS	Abduction de la hanche	Au sol, allongé sur le côté, les jambes tendues, lever la jambe du dessus vers le haut. Alternier D/G.		20 répétitions D/G
6	FÉSSIERS	Relevé de bassin	Au sol, allongé sur le dos, les jambes pliées, pieds collés et à plat au sol. Lever le bassin vers le haut, jusqu'à aligner les genoux, le bassin et épaules.		20 répétitions