

## FICHE N°2

Exécution : 10 fois\* chaque mouvement de chaque côté - 3 séries\*\* par groupe musculaire.

(\*12 à 15 en progression au fur et à mesure des séances / \*\*4 à 5 au fil des semaines)

### Groupe 1



Fente latérale D/G : fléchir 1 genou (engager l'autre tendue) hanches derrière ligne des talons

Squat sumo : descendre, rester et lever un talon, reposer, remonter-répéter de l'autre côté

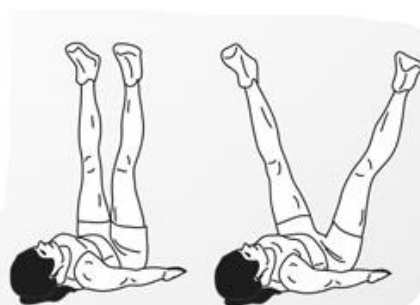
### Groupe 2



Pompes (sur les genoux-abdos engagés) : inspirer flexion (coudes vers l'arrière), expirer tendre les bras

### Groupe 3

Sur ce groupe : Garder la symétrie du bassin



### Groupe 4

Sur ce groupe : Focus sur la respiration et contraction abdominale. Ne pas tirer sur la tête !

