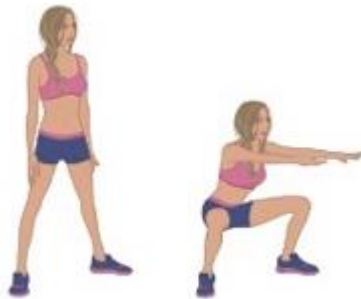


FICHE N°1 - 1 tour = tous les exercices - Faire 3 tours**

Exécution : phase dynamique 10* mouvements - statique entre 15 et 30 sec.

(* 12 à 15 en progression au fur et à mesure des séances)

(** 4 tours puis 5 au fur et mesure des semaines)



CHAISE
CONTRE
UN MUR
position
statique

Quadriceps-Fessiers :

- Dynamique : squat bien écartés (+ larges que les épaules)
- Statique : chaise - épaules-bassin au mur, dos naturel, abdos engagés.



Triceps :

- Dynamique : Dips sur chaise
- Statique : poussez-vous du mur bras tendu et restez !



CHAISE
CONTRE
UN MUR
position
statique

Cuisses/fesses :

- Dynamique : fente avant alternée D/G
- Statique : chaise genoux alignés au-dessus de la cheville, abdos engagés



Abdos :

- Dynamique : relevés de buste 2 à 3 comptes
- Statique : en planche sur av-bras (sur genoux au besoin)