
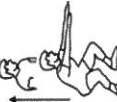















Séance renforcement musculaire

| ECHAUFFEMENT | | 15 MN | | FIN DE SEANCE | | | |
|---|---|----------------------------------|----|---|----|---|-------------------------------------|
| Cardio 10mn | | | | Retour au calme et étirements | | | |
| Circuit training en 15/30 3 tours avec récup de 3mn entre les tours | | | | | | | |
| ATELIER/EXERCICE | | | | | | | |
| 1 |  | Chaise en isométrie | 2 |  | 3 |  | pompe classique en isométrie |
| 4 |  | pompe sur les genoux | 5 |  | 6 |  | Gainage face pieds sur une lentille |
| 7 |  | Gainage Profil pied sur lentille | 8 |  | 9 |  | Gainage Profil pieds sur lentille |
| 10 |  | Squat jump | 11 |  | 12 |  | Superman croisé |
| 13 |  | Fente sur le coté | 14 |  | 15 |  | Fente avant |