

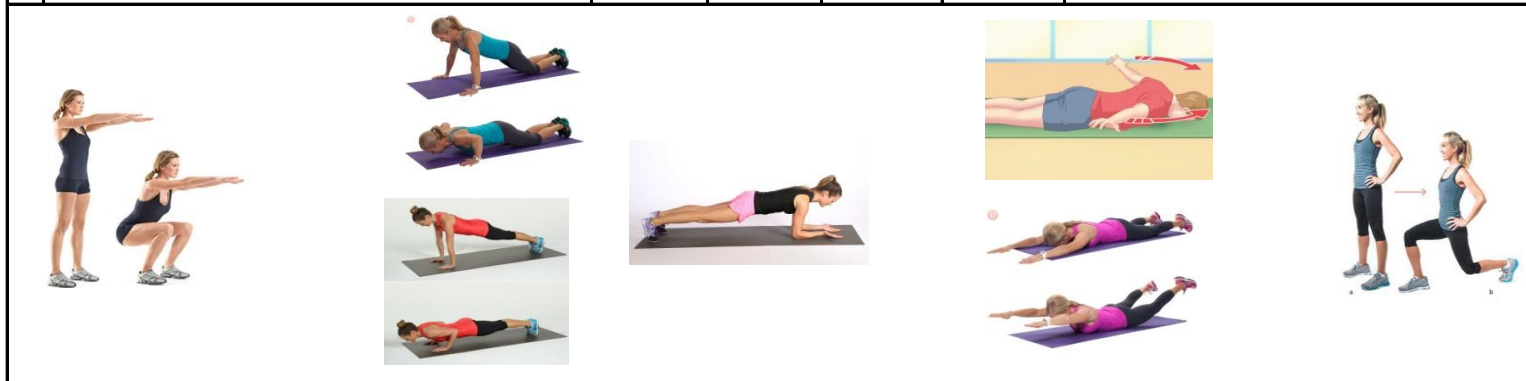


#	EXERCICES	SÉRIES	RÉPS	TEMPO	REPOS	COMMENTAIRES
1	1 LEG DEADLIFT	3 à 4	10/côté	2 1 2 1	∅	Garder une belle neutralité lombaire
	SPLIT SQUAT		10/côté	2 1 2 1	∅	Descendre le genou à 1" du sol
	MOUNTAIN CLIMBER		10/côté	2 1 2 1	2min	Ne pas alterner et si possible ne jamais déposer le pied au sol
						
	STEP-UP	3 à 4	10/côté	2 0 1 1	∅	Ne pas alterner
	1 LEG HIP RAISE		10/côté	2 0 1 1	∅	Ne pas alterner
	DEADBUG		10/côté	2 0 2 0	2min	Alterner
						

#	EXERCICES	SÉRIES	RÉPS	TEMPO	REPOS	COMMENTAIRES
1	SQUAT	2 à 3	30sec	1 0 1 0	∅	Descendre le plus bas possible
	PUSH-UP / KNEELING PUSH-UP		30sec	1 0 1 0	∅	Aller porter le torse entre les mains
	PLANK		30sec	1 5 0	∅	Bien gagner
	SWIMMER / SUPERMAN		30sec	1 0 1 0	∅	Regarder le sol
	BACK LUNGES		30sec	1 0 1 0	90sec	Reculer la jambe et revenir



2	JUMP SQUAT	2 à 3	30sec	2 1 X 0	∅	Ne pas faire de bruit à la réception
	WALL CHAIR		30sec	1 5 0	∅	Genoux 90°
	JUMP LUNGES		30sec	2 1 X 0	∅	Ne pas faire de bruit à la réception
	BRIDGE / STRAIGHT LEG BRIDGE		30sec	1 5 0	∅	Bien contacter les fessiers et les ischiojambiers
	V-SIT / SIT-UP		30sec	2 0 1 0	90sec	Garder le bas du dos neutre

