

- A. Travail des fessiers et des cuisses
- B. Travail des adducteurs et abducteurs
- C. Travail des abdos
- D. Travail des triceps

A. Travail des fessiers et des cuisses

1. Faire une série de 15 répétitions de chaque côté, je relève la jambe et je reviens jambe plié
Attention de ne pas creuser le dos et d'avoir les mains au niveau des épaules.



2. Même chose avec la jambe sur le côté



3. Idem exercice 1 mais jambe pliée



4. Même chose avec la jambe sur le côté



Faire cet exercices avec les 4 positions deux fois

5. Pont en isométrie 30 secondes



6. Relevée pont 30 répétitions



Faire cette séquence trois fois (le pont)

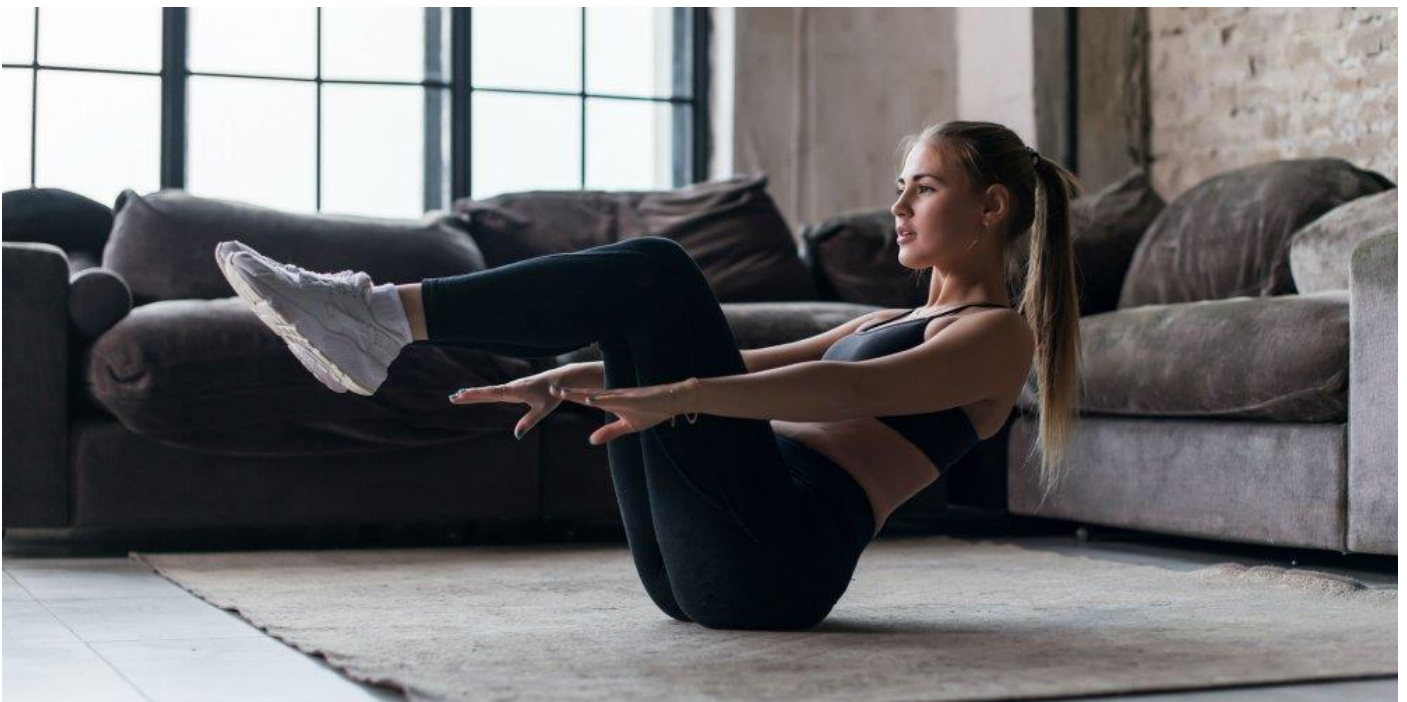
B. Travail des adducteurs et abducteurs

1. Allongée sur le dos on écarte les jambes et on les ramène autant de fois que l'on peut quand on arrive à notre maximum on laisse les jambes en écart minimum 30 secondes mais le temps que le veut.



C. Travail des abdos

1. Position en isométrie (sans bouger) 30 secondes



2. Rotation à droite et à gauche 15 de chaque côté



Recommencer cette séquence 3 fois. (isométrie + rotation)

3. Tour de monde en gainage

30 secondes sur le ventre



30 secondes Côté



30 secondes dos



30 secondes l'autre côté



D. Travail des triceps

1. 15 répétitions de dips avec une chaise attention à garder le dos bien droit

