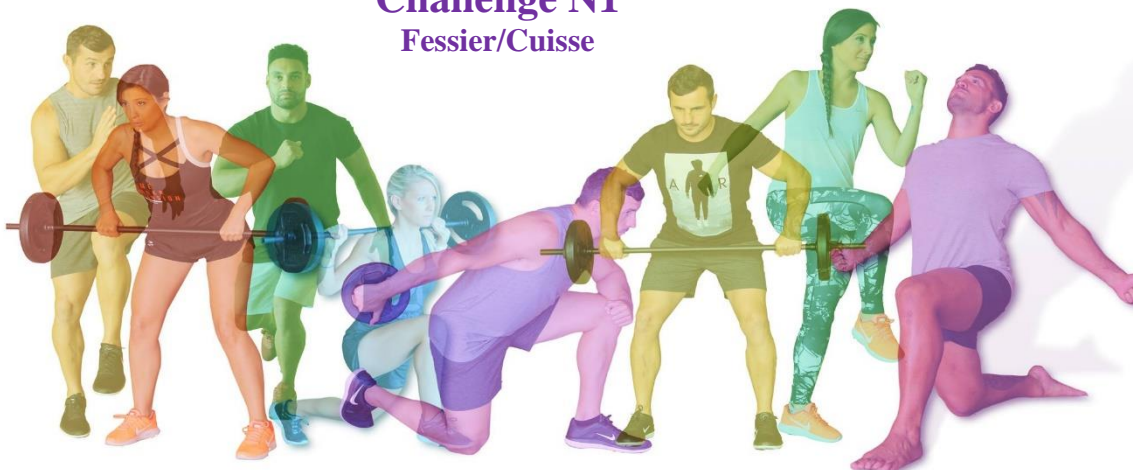


Challenge N1 Fessier/Cuisse



1) Départ toutes les minutes pendant 10 min



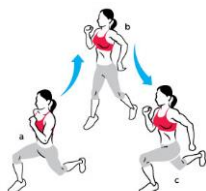
A1 Squat Bulgare JB droite

7 à 12 Reps 0'' de repos

A2 Squat Bulgare JB gauche

7 à 12 Reps 0'' de repos

2) Le plus rapidement possible (Temps ?)



A Fente sautée avec rotation

Option : Fente alterné

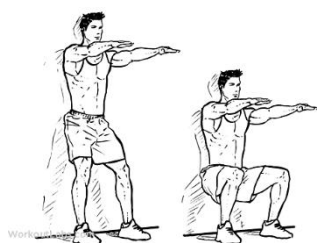
24 Reps



B Carré squat sauté

Option : Carré squat

12 Reps



C Chaise avec pack d'eau

Option : Chaise contre le mur

60 sec de temps de soutien

CONSIGNES SUR LES EXERCICES :

Débutant : 7 Rep par exercices (A1 et A2)

Intermédiaire : 10 Rep par exercices (A1 et A2)

Confirmé : 12 Rep par exercices (A1 et A2)

REMARQUES SUR LE PROGRAMME

L'Echauffement est indispensable.

S'inscrire dans une dynamique de progression ou tu augmenteras le nombre de répétitions sur les exercices A1 et A2.

Gardez un rythme de mouvement contrôlé pour concentrer le travail sur le muscle ciblé et se préserver d'un risque de blessure.

Au bout de quelques semaines (3 à 4 semaines), tu pourras rajouter une troisième séance si tu veux vraiment mettre l'accent sur les membres inférieurs.

**CHERS ADHERENTS ISB
BON CHALLENGE A TOUS ET A TOUTES !**