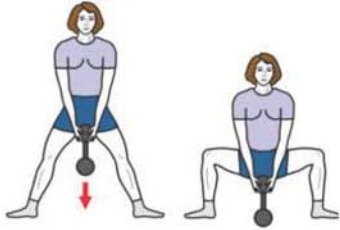


AVANCÉ

XREN1763: Développé jambe Sumo / Dumbbell Sumo Squat



- Plus large que les épaules, les pieds forment un angle de 45 degrés.
- Descendre tranquillement en gardant les épaules vers l'arrière, les genoux forment un angle de 90 degrés.
- Revenir à la position initiale
- Pour plus d'intensité, prendre un haltère

Fr/Sem: A1 Sér.: 2 Rép.: 15 Tpo: 2-0-2-0

XREN1795: Fente avant / Lunges



- Faire un grand pas devant et s'abaisser jusqu'à ce que le genou avant forme un angle d'environ 90 degrés. Le genou arrière se trouve à quelques centimètres du sol et alignée avec la hanche. Revenir à la position initiale. Répéter le mouvement 15 fois puis changer de côté

Fr/Sem: A2 Sér.: 2 Rép.: 15 Tpo: 2-0-1

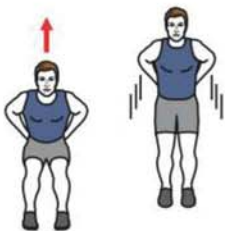
REN3197: Élévation latérale jambe / Abducteurs



- En position couchée sur le côté, effectuer l'abduction de la hanche avec la jambe qui n'est pas au sol. Répéter de l'autre côté.

Fr/Sem: A3 Sér.: 2 Rép.: 25 Tpo: 2-0-2-0

XPIL490: Saut vertical mains derrière le dos / Appui moyen



- Debout, pieds un peu plus large que les hanches, plier rapidement les genoux et sauter le plus haut possible en cherchant à passer le moins de temps possible au sol.

Fr/Sem: A4 Sér.: 2 Rép.: 15 Rpo: 60 sec

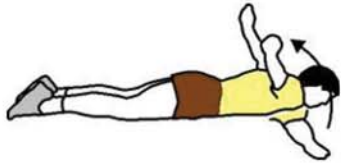
XREN1939: Push-ups prise large



- voir vidéo de push-ups avec abduction de la hanche
- Mains un peu plus large que les épaules, fléchir les bras pour amener le tronc près du sol en gardant le corps droit puis amener le genou près de soi. Revenir à la position initiale et refaire de l'autre côté. Faire le maximum de répétitions.

AVANCÉ

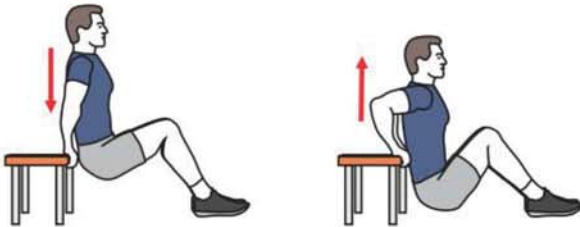
XREN1201: Élévation latérale des bras couché



- Allongé sur le ventre au sol, faire une extension de la colonne en simultanée avec une rotation externe de l'épaule pour rapprocher les 2 omoplates

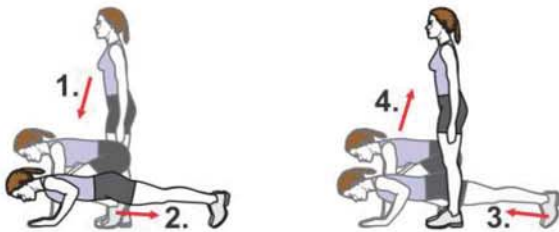
Fr/Sem: B2 Sér.: 2 Rép.: 15 Tpo: 2-0-2-0

REN6802: Extension de coudes sur banc



- Les mains en appui sur le bord d'un banc (pronation), les pieds au sol à la largeur des épaules, faire des extensions des coudes en descendant les fessiers vers le sol.
- Faire le maximum de répétitions

REN5777: Debout allongé push-up



- Débuter en position debout, descendre en position push-up, faire un push-up et sauter pour reprendre la position debout
- Faire 15 burpees

CAR3183: Course à pied - Jogging



- Voir vidéo "football"
- Faire ce mouvement pendant 30 secondes

Fr/Sem: B5 Sér.: 2 Rpo: 60 sec

REN6949: Abdominaux / Crunch



- S'installer au sol sur le dos, mains aux tempes, genoux fléchis à 45°. Fléchir le tronc pour que les omoplates ne touchent plus le sol tout en essayant de ramener le nombril vers le sol. Lors de la montée, il est important d'expirer en regardant le plafond

Fr/Sem: C1 Sér.: 2 Rép.: 20 Tpo: 2-0-2-0

AVANCÉ

XREN788: Planche sur coudes



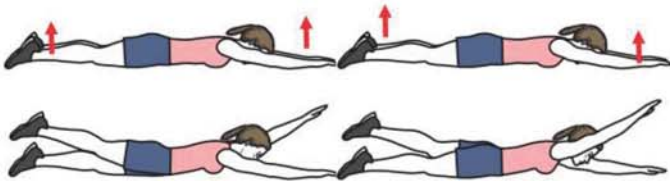
- Faire la planche abdominale sur les coudes. Garder les abdos tendus, le dos droit, la tête alignée avec le reste de la colonne et les coudes sous les épaules.
- Arrêter l'exercice lorsque cette posture change

REN6884: * Planche de coté



- Planche oblique, en appui sur l'avant-bras.
- Maintenir la position jusqu'à temps que la posture change.
- Répéter de l'autre côté

XREN1203: Coucher élévation bras jambe opposée



- En position ventrale au sol, membres supérieurs et inférieurs en extension, effectuer un soulèvement d'un bras et de la jambe opposés simultanément.
- Faire ensuite avec l'autre bras et l'autre jambe

Fr/Sem: C4 Sér.: 2 Rép.: 15 Tpo: 2-0-2-0