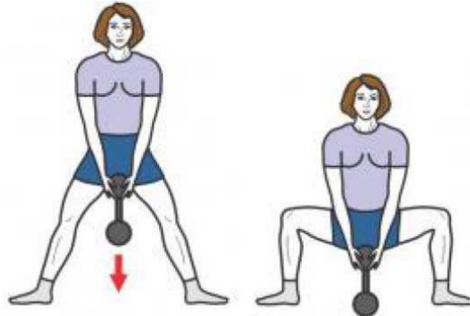


INTERMIDIAIRE

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, possibilité d'utiliser un haltère

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

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.

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

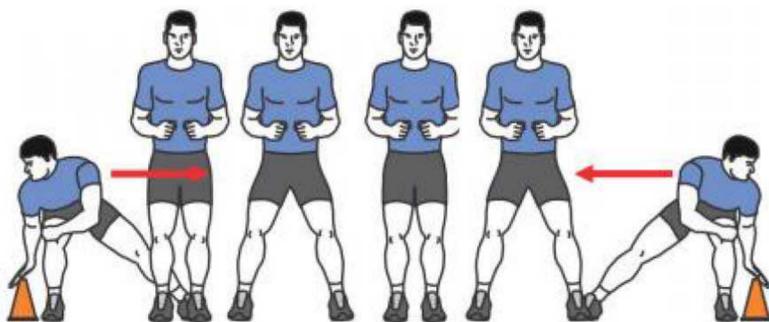
REN6715: Lunge arrière



- Faire un grand pas vers l'arrière et s'abaisser jusqu'à ce que le genou avant forme un angle d'environ 90 degrés.
- Le genou arrière devrait se retrouver à quelques centimètres du sol et aligné avec la hanche.
- Revenir à la position initiale.
- Répéter de l'autre côté.

Fr/Sem: A3 Sér.: 2 Rép.: 15 Tpo: 2-0-1-0

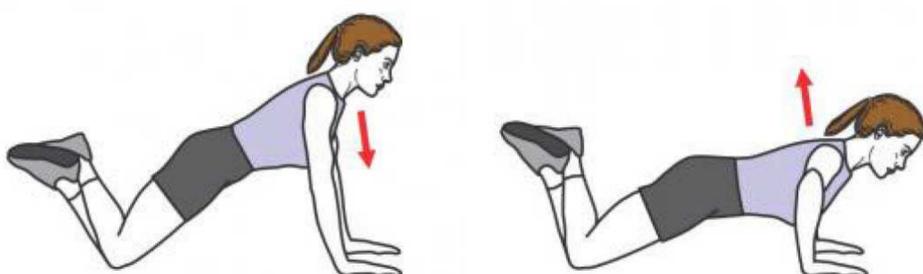
PIL6216: Pas chassés entre 2 cônes



- Se déplacer en pas chassés pendant 1 minute

Fr/Sem: A4 Sér.: 2 Rpo: 60 secondes

XREN1936: Push-up sur genoux



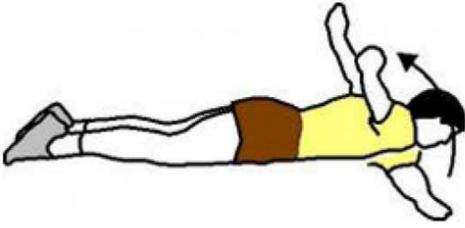
- Mains un peu plus large que les épaules, fléchir les bras pour amener le tronc près du sol en gardant le corps droit. Revenir à la position initiale. Faire le maximum de répétitions.

INTERMIDIAIRE

XREN1201: Élévation latérale des bras couché

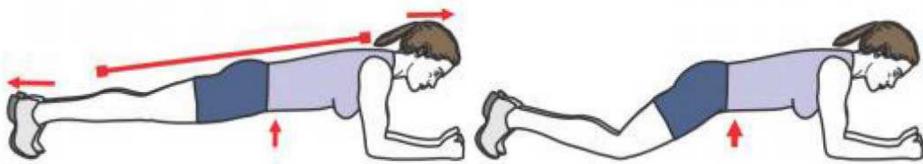
- Allongé sur le ventre au sol, faire une extension de la colonne en simultanée avec une rotation externe de l'épaule pour rapprocher les 2 omoplates

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



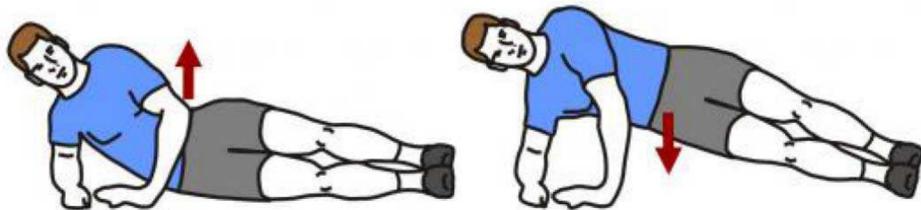
XREN788: Planche sur coudes

- Faire la planche abdominale sur les avant-bras. 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



REN4050: Élévation de hanche sur le côté

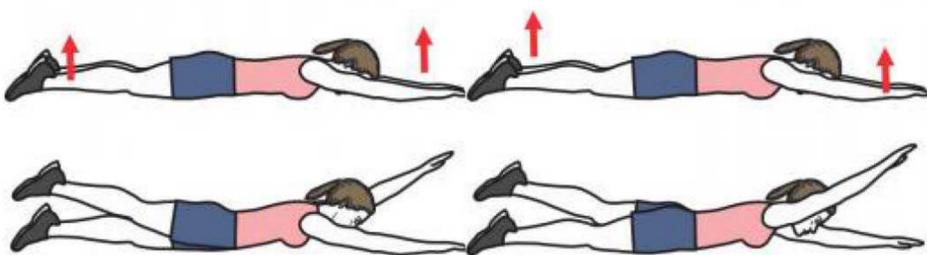
- Sur le côté au sol, les jambes alignées avec le reste du corps, soulever les hanches vers le haut et maintenir la position. Tenir le plus longtemps possible. Répéter de l'autre côté.



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: B5 Sér.: 2 Rép.: 15 Tpo: 2-0-2-0



CAR2171: Corde à sauter

- Corde à danser pendant 1 minute

