

# ENDURANCE 1



- Positon large des jambes: les genoux doivent formés un angle de 90° et doivent prendre la direction des orteils lors de la descente.

Fr/Sem: 3 Sér.: 3 Rép.: 15 Tpo: 2-0-2 Rpo: 30

XREN1804: Lunge sur boîte



- Garder le dos droit, la tête haute et les abdos tendus Mouvement alterné

Fr/Sem: 3 Sér.: 2 Rép.: 10 Tpo: 2-0-2 Rpo: 30

REN3563: Élévation du bassin extension de genou

- Garder le bassin surélevé, soulever la jambe

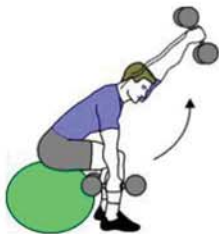
Fr/Sem: 3 Sér.: 2 Rép.: 10 Tpo: 2-0-2 Rpo: 30



XREN1327: Élévation avant des bras avec dumbbell sur ballon

- Garder le dos droit et les abdos tendus Prise neutre ou marteau.

Fr/Sem: 3 Sér.: 3 Rép.: 15 Tpo: 2-0-2 Rpo: 30



XREN739: Abdominaux obliques

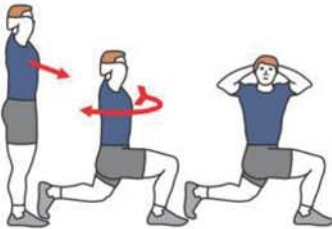
- Développé épaule avec dumbbell et rotation du tronc Garder les abdos tendus Flexion latérale Tourner les épaules et la tête

Fr/Sem: 3 Sér.: 3 Rép.: 15 Tpo: 2-0-2 Rpo: 10



# ENDURANCE 1

XREN805: Combo / Lunge avant et rotation du tronc



- Garder le dos droit, les abdos tendus, mains derrière la tête et le regard vers l'avant Faire un grand pas vers l'avant (genou à environ 90 degrés) Tourner la tête et les épaules d'un côté, revenir droit et repousser en position de départ Répéter en tournant le corps de l'autre côté

Fr/Sem: 3 Sér.: 2 Rép.: 10 Tpo: 2-0-2 Rpo: 30

XREN1398: Développé épaule assis dumbbell



- 

Fr/Sem: 3 Sér.: 3 Rép.: 15 Tpo: 2-0-2 Rpo: 30

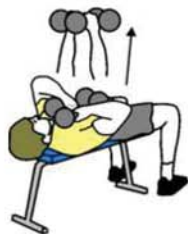
XREN976: Flexion coude avec dumbbell assis



- Garder le dos droit et les abdos tendus Prise supination
- Flexion du coude seulement. Ne pas lever les épaules.

Fr/Sem: 3 Sér.: 3 Rép.: 15 Tpo: 2-0-2 Rpo: 30

XREN2036: Extension des coudes avec dumbbell



- Extension coudes dumbbell couché banc prise neutre
- Garder le dos droit, les abdos tendus
- Garder les coudes vers l'extérieur
- les poids ensemble début et fin

Fr/Sem: 3 Sér.: 3 Rép.: 15 Tpo: 2-0-2 Rpo: 15

XREN743: Abdominaux / Crunch



- Garder les abdos tendus

Fr/Sem: 3 Sér.: 3 Rép.: 15 Tpo: 2-0-2 Rpo: 15

## ENDURANCE 2

XREN788: Planche frontale sur coude

- Garder les abdos tendus et le dos droit Garder la position haute pendant quelques secondes et redescendre, répéter

Fr/Sem: 3 Sér.: 2 Rép.: 15 Tpo: 2 Rpo: 30



XREN777: Élévation de jambes en croisant

- Garder les abdos tendus et le dos droit Garder les jambes droites Faire des sciseaux de jambes en montant et en descendant

Fr/Sem: 3 Sér.: 2 Rép.: 15 Tpo: 2-0-2 Rpo: 30

