

# Renforcement musculaire

Du 6 au 13 Avril

Christopher.G

# 1- Squat mouvement



## Consignes :

Position de départ : Squat serré, poussez les fesses en arrière puis alterner une jambe tendue, une jambe fléchi

## 2- Extension Triceps



### Consignes :

Placer une bouteille d'eau derrière la nuque, le bras doit rester immobile et à l'expiration sans que le bras bouge, venir bras tendu.

# 3- Fessier



## Consignes :

Jambe tendue, pointe de pied vers le bas, sur l'expiration monter la jambe vers le haut



# 4- Criss Cross (Abdos)

## Consignes :

Torsion du buste, le  
coude qui va chercher  
le genou opposé.  
Expirer régulièrement



# Bilan

- Exercice 1 : 10 répétitions sur chaque jambe
- Exercice 2 : 15 répétitions sur chaque bras
- Exercice 3 : 10 répétitions sur chaque jambe
- Exercice 4 : 10 répétitions de chaque côté

Et je vous propose de faire au moins 4 tours

(Les 4 exercices = 1 tour)