

1- TRAVAIL DEBOUT

Mvt de pompage

Mvt actifs lents

Mvt actifs rapides

SQUAT 2 JAMBES 8 REPS

MONTEES DE GENOUX LENTES 8" + 8" A VITESSE MAX

FLEXIONS 1 JAMBE AVANT G/D (Type fente) 8 REPS PAR JAMBE

FENTES AVANT ALTERNEES 8" LENTES + 8" A VITESSE MAX

FLEXIONS 1 JAMBE CÔTÉ X8 (FAIRE TRAINER LE PIED A PLAT AU RETOUR DE JAMBE)

FENTES LATERALES DECALEES (AJOUT DES BRAS SI POSSIBLE) 8" LENTES + 8" A VITESSE MAX

EXTENSIONS MOLLETS (MAINTENIR 2" EN HAUT) 8 REPS

SAUTILLES JAMBES TENDUS A RAS DU SOL 8"

SAUTS JAMBES TENDUS HAUT 8"

2- TRAVAIL AU SOL

SUR LE VENTRE ISCHIOS MONTEE RETENUE X6 PUIS DESCENTE RETENUE X6

DEBOUT TALONS FESSES LENTS 8" PUIS RAPIDES 8"

EXTENSION FESSIERS JAMBE TENDUE / G

EXTENSION FESSIERS JAMBE TENDUE / D

DORSAUX POSITION SUPERMAN 10" + REPS DYNAMIQUE

POMPES: 2 MAINS SERREES + 2 MAINS LARGEUR EPAULES + 2 MAINS LARGEUR COUDES + 2 DECALEES HAUT G BAS D PUIS INVERSER

ABDOMINAUX: PIEDS AU SOL 20 ABDOS MONTER RAPIDEMENT DECENDRE DOUCEMENT