



Renforcement musculaire par Charles-Olivier Sawyer

1A : Courir sur place genoux hauts



- Garder le dos droit, la tête haute et les abdos tendus. Bien bouger les bras, main devant à la hauteur de l'épaule, coudes à 90 degrés. Travailler sur le devant des pieds.

Sem.	Séries	Durée
	1er	00:45
1	2e	00:45
	3e	00:45

1B : Fente avant / Front Lunges



- En gardant le dos droit, la tête droite, la poitrine sortie et les abdos tendus, faire un grand pas vers l'avant alternativement. Genou à environ 90°.

Sem.	Séries	Durée
	1er	00:45
1	2e	00:45
	3e	00:45

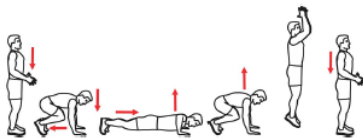
1C : Squat Jump mains sur hanches



- Débuter en position verticale. Descendre en squat et immobiliser la position 1 à 2 secondes. Sauter à la verticale avec le plus de vitesse possible. Garder le dos droit, les abdos tendus et la tête haute.

Sem.	Séries	Durée
	1er	00:45
1	2e	00:45
	3e	00:45

1D : Burpees Crossfit



- De la position debout, descendre les mains sur le sol à la largeur des épaules. Lorsque vous allez à la position de la planche, abaissez la poitrine et les cuisses vers le sol. Poussez-vous tout en amenant vos pieds sous vos hanches. Sautez verticalement avec une extension complète des hanches et de genoux. Répétez la séquence.

Sem.	Séries	Durée
	1er	00:45
1	2e	00:45
	3e	00:45

1E : Planche sur coudes isométrique



- Faire la planche sur les coudes. Garder les abdos tendus, le dos droit, la tête haute et les coudes sous les épaules. Maintenir la position.

Sem.	Séries	Durée	Repos
	1er	00:45	01:30
1	2e	00:45	01:30
	3e	00:45	01:30