

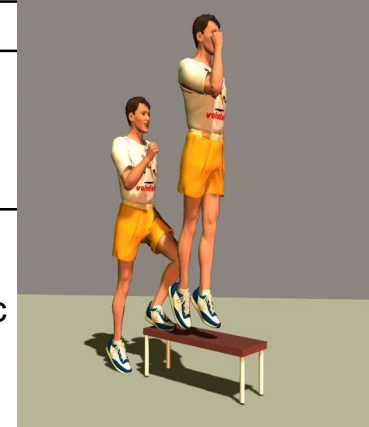
Entraînement en confinement

Séance renforcement bas du corps

Echauffement corde à sauter: - 50 sauts pieds joints - 25 sauts cloche pied (25 / pied) - 30 montées de genoux - 30 talons fesses - 30 skipping jambes tendues - 30 Jumping Jack

Séance: 2 ou 3 tours de : - 20 squats Sumo - 10 squats jump - 20 montées sur banc en alternant JG/JD - 10 montées sur pointe pour chaque pied - 20 fentes bulgares - 10 Step Up sur chaque jambe - 5 squatt pistol sur chaque jambe

montée sur banc alternés J



fente bulgare

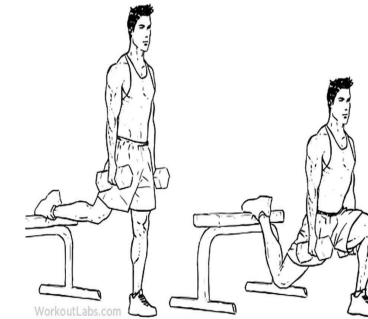
Step Ups



montée sur pointe



Squatt sumo



Squatt jump



Squatt pistol >

