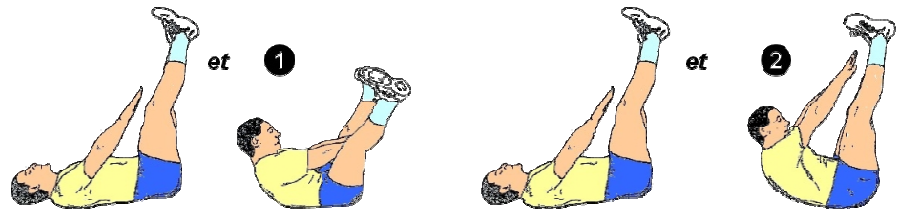




Semaine 1 & 2 :

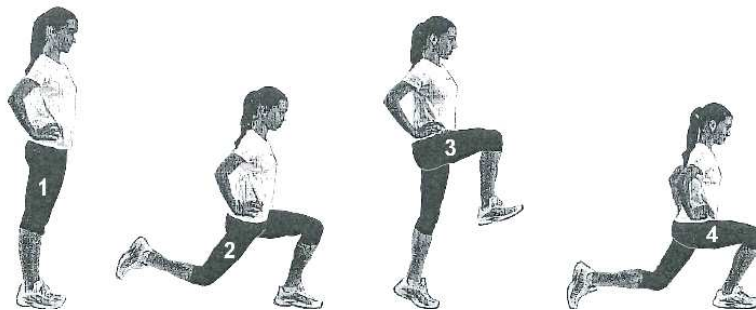
➤ **Abdominaux**

4 séries de 20 (10 et 10)



➤ **Fentes marchées**

Exécuter 10 fois x 4 séries



➤ **Initiation squat sur une jambe**

Descendre 20 fois x 3 séries

(1 série = 20 x jambe D + 20 x jambe G)

1. Tenez-vous en équilibre sur une jambe, inspirez et fléchissez légèrement votre genou et votre hanche en tendant votre jambe opposée devant vous. Vous pouvez utiliser une ou deux chaises pour vous aider à garder l'équilibre mais ne vous appuyez pas dessus.

2. Revenez à votre position de départ tout en expirant.



➤ **Renforcement des muscles du tronc**

Exécuter 3 séries (1 série = 4 positions)

Tenir chaque position 10 secondes

Alternez

3. Bras droit + Jambe gauche

4. Bras Gauche + Jambe Droite

