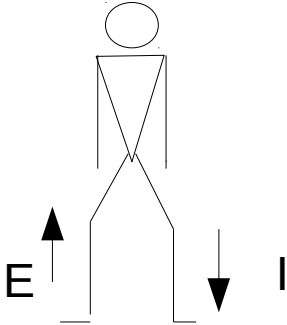


# RENFORCEMENT MUSCULAIRE BAS DU CORPS

## Debout

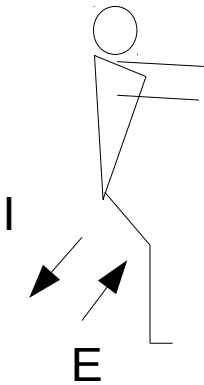


## CUISSES

### squat ouvert

*(attention à contracter les fessiers en remontant)*

**20 répétitions de chaque x3**

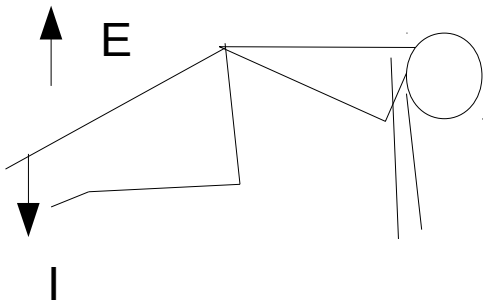


### Squat classique (largeur bassin)

**20 répétitions de chaque x3**

« TU PEUX ALTERNER LES EXOS »

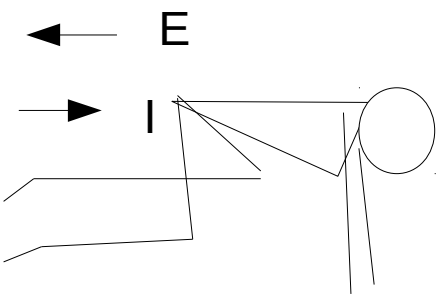
## En quadrupédie



### FESSIERS

**Battements jambes**  
droite puis gauche

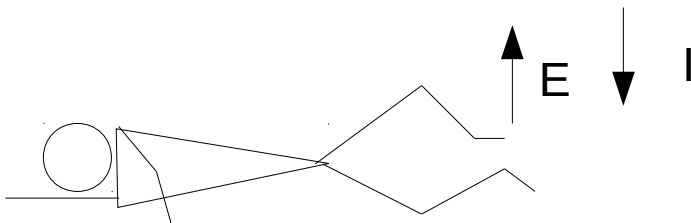
**20 répétitions de chaque x3**



**Flexion/Extension de la jambe**  
droite puis gauche

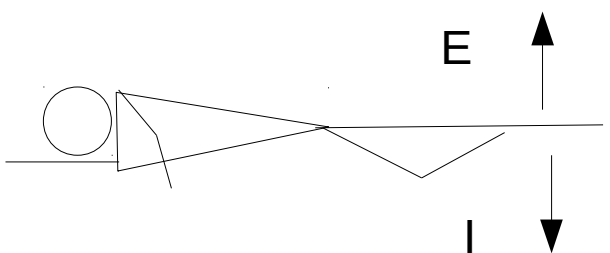
**20 répétitions de chaque x3**

## Sur le côté



**Ouverture/fermeture hanche**  
droite puis gauche

**20 répétitions de chaque x3**

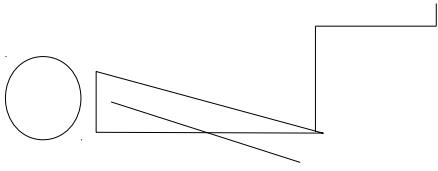


Battements jambes droite puis gauche

**20 répétitions de chaque x3**

## Sur le dos

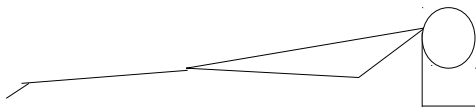
### ABDOS



#### Chaise renversée

rester en position sur 5/6 respiration

*(attention à engagée le périnée et garder  
Le nombril vers la colonne)*



#### Gainage

Rester 1 minute reprendre 2/3 fois

*(attention à engagée le périnée et  
garder le nombril vers la colonne)*

Effectuer la séance après avoir fait de la marche ou faire un échauffement...

Après la séance faire quelques étirements (voir fichier étirements) .

BONNE SÉANCE

ET

PRENEZ SOIN DE VOUS