

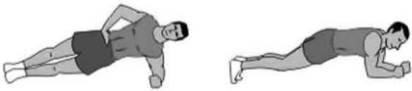

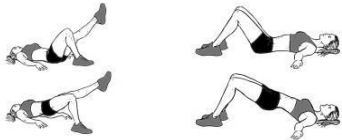







# Séance Renfo Musculaire 3 - Stato-Dynamique

2 à 3 séries - 3 minutes de récup entre les séries - pas de récup entre les exos

	Nom	Nombre / Temps	Image	Conseil	Muscles
1	Chaise	1 min		Garder le dos plaqué au mur, fesses à hauteur des genoux	Quadri
2	Burpees	5		Dynamique	Global
3	Gainage 3 côtés	1 min 30		30" face, 30" gauche, 30" droite	Abdos, ceinture scapulaire
4	Burpees	10		Encore dynamique	Global
5	Chaine postérieure	2 min		Varié deux pieds au sol et bassin qui pousse, 1 jambe en l'air et inverser...	Ischio, fessiers
6	Burpees	15		Toujours dynamique	Global
7	Gainage 3 côtés	1 min 30		30" face, 30" gauche, 30" droite	Abdos, ceinture scapulaire
8	Burpees	10		Bon courage!!	Global
9	Chaise	1 min		Garder le dos plaqué au mur, fesses à hauteur des genoux	Quadri
10	Burpees	5		C'est la dernière (ou pas)	Global

