


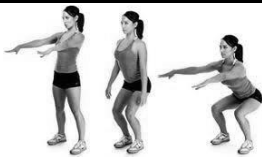







Séance Renfo Musculaire 4 - Stato-Dynamique

2 à 3 séries - 15 secondes entre chque exercice / 3 minutes entre les séries

	Nom	NIF NIF	NAF & NOUF	Image
1	Gainage Face	30 sec statique - 15 sec montée sur les mains	45 sec statique - 30 sec montée sur les mains	
2	Gainage Droite	30 sec statique - 15 sec rapprocher coude-genou	45 sec statique - 30 sec rapprocher coude- genou	
3	Gainage Gauche	30 sec statique - 15 sec rapprocher coude-genou	45 sec statique - 30 sec rapprocher coude- genou	
4	1/2 Squat - Squat - Saut	45sec - 5" 1/2sq 5"sq - saut	1min sec - 5" 1/2sq - 5"sq - saut	
5	Fentes avant	45"	45" (fentes sautées pour les NOUF)	
6	Mollets	45"	1min30	
7	Hip Trust 1 jambe	30" chaque jambe	45" chaque jambe	
8	Climber face	30"	1min	
9	Climber croisé	30"	1min	
10	Pompes/Dips	20" chaque	30" chaque	