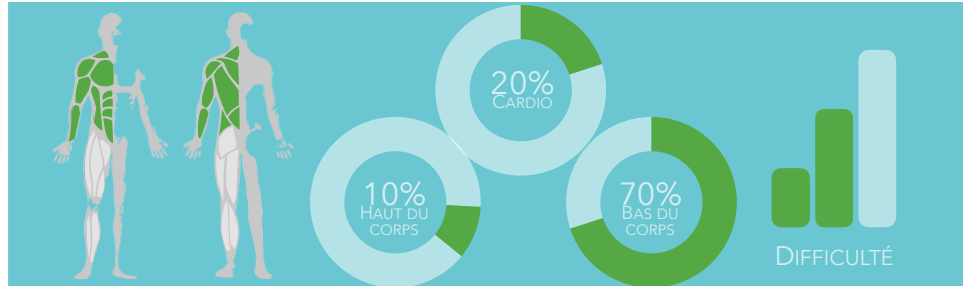
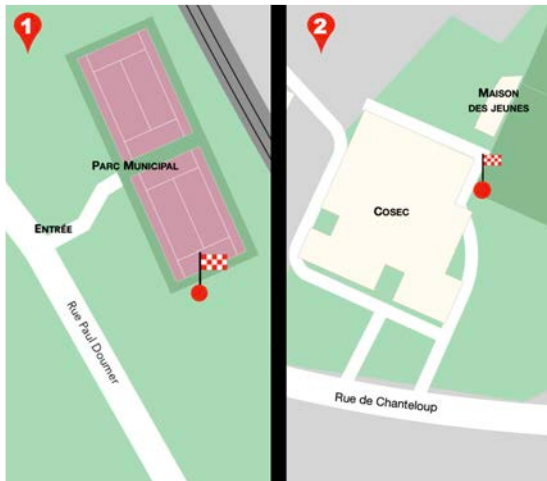


CIRCUIT BAS DU CORPS

INTERMÉDIAIRE



COSSEC : 61 Rue de Chanteloup, 78510 Triel-sur-Seine
PARC MUNICIPAL : 246 Rue Paul Doumer, 78510 Triel-sur-Seine



Attention, ces exercices nécessitent une bonne condition physique. Nous vous recommandons de consulter votre médecin avant toute pratique sportive.

EXERCICE 1

SQUAT

POSITION INITIALE // Debout, les pieds légèrement écartés : un peu plus que la largeur du bassin.

RÉALISATION // Fléchissez les genoux en poussant vos fesses vers l'arrière. Regardez devant vous. Remontez une fois que les cuisses sont parallèles au sol. Gardez la sangle abdominale contractée tout le long de l'exercice.

RESPIRATION // Soufflez sur la montée et inspirez sur la descente.

20 RÉPÉTITIONS, 5 FOIS, 45 SEC DE REPOS.



EXERCICE 2

FENTES JAMBES SURÉLEVÉES

POSITION INITIALE // Dos au banc, placez votre pointe de pied sur le banc ou autre support, l'autre jambe est tendue.

RÉALISATION // Fléchissez les jambes en gardant le tronc droit. Remontez quand le genou de la jambe avant forme un angle de 90°.

RESPIRATION // Soufflez sur la montée et inspirez sur la descente.

*Recommencez avec l'autre jambe

10 RÉPÉTITIONS, 5 FOIS, 45 SEC DE REPOS.



EXERCICE 3

PISTOL ASSISTÉ DROITE ET GAUCHE

POSITION INITIALE // Position debout, une jambe tendue et levée vers l'avant.

RÉALISATION // Réalisez une flexion sur votre jambe d'appui. Tendez un bras vers l'avant pour maintenir l'équilibre, puis avec l'autre, aidez vous de la barre ou d'un autre support.

RESPIRATION // Soufflez sur la montée et inspirez sur la descente.

*Recommencez avec l'autre jambe

10 RÉPÉTITIONS, 5 FOIS, 45 SEC DE REPOS.



EXERCICE 4

ABDOS A LA BARRE GENOUX ALT

POSITION INITIALE // Suspensu à la barre, les bras et les jambes tendues.

RÉALISATION // Tout en restant bien gainé, ramenez vos genoux à la poitrine de manière alterné, puis revenez en position initiale en contrôlant la descente.

RESPIRATION // Soufflez sur la montée et inspirez sur la descente.

20 RÉPÉTITIONS, 5 FOIS, 45 SEC DE REPOS.

