

# FORCE

SÉANCE 1





# ÉCHAUFFEMENT PIÉTINEMENT

1min30

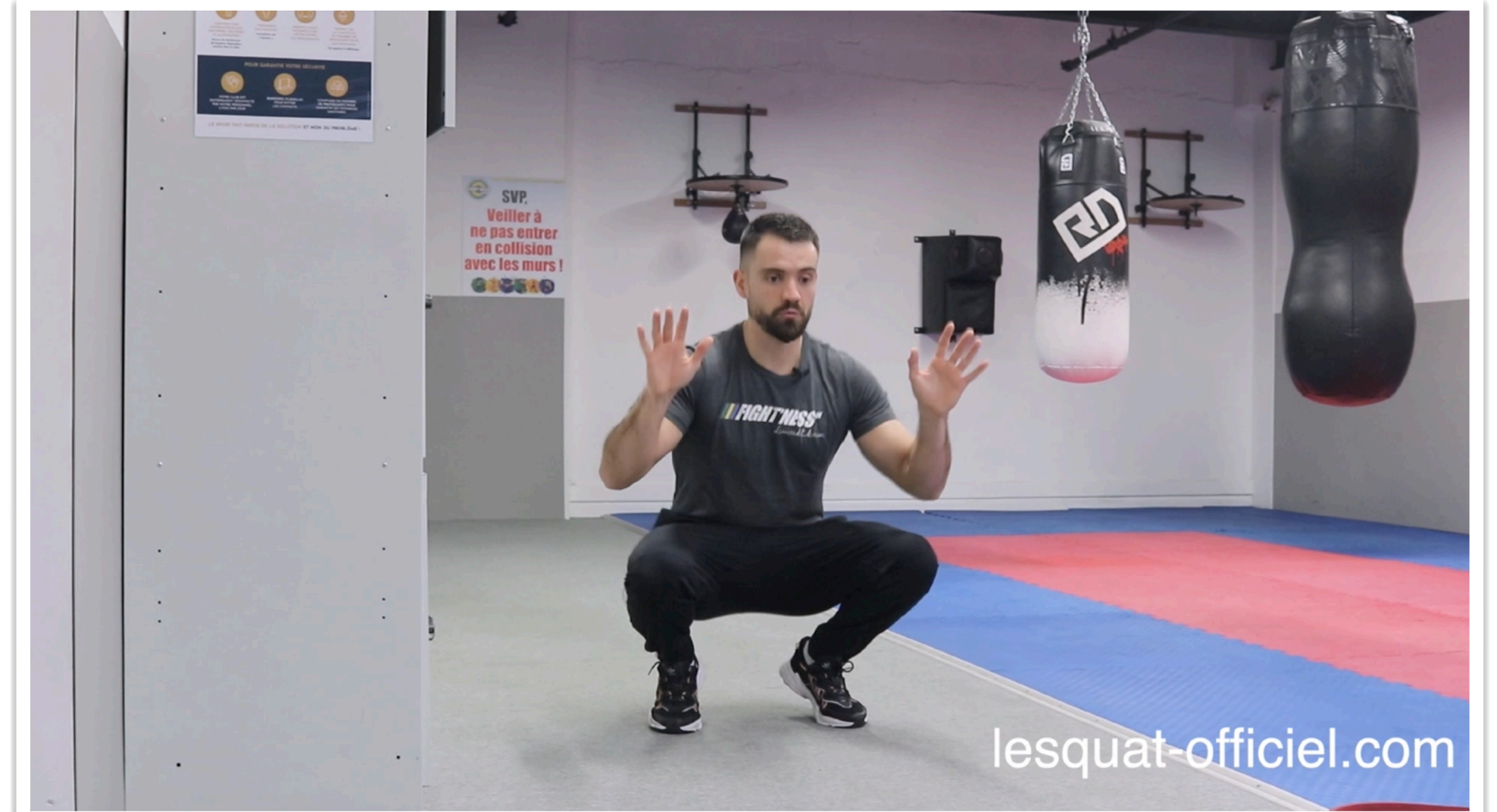




# EXERCICE 1

# GRENOUILLE

20 sec de travail  
10 sec de repos  
**4 séries**





# EXERCICE 2

## FENTES HALTÈRES

8 par jambe  
**4 séries**

*1min30 de récup entre les séries*

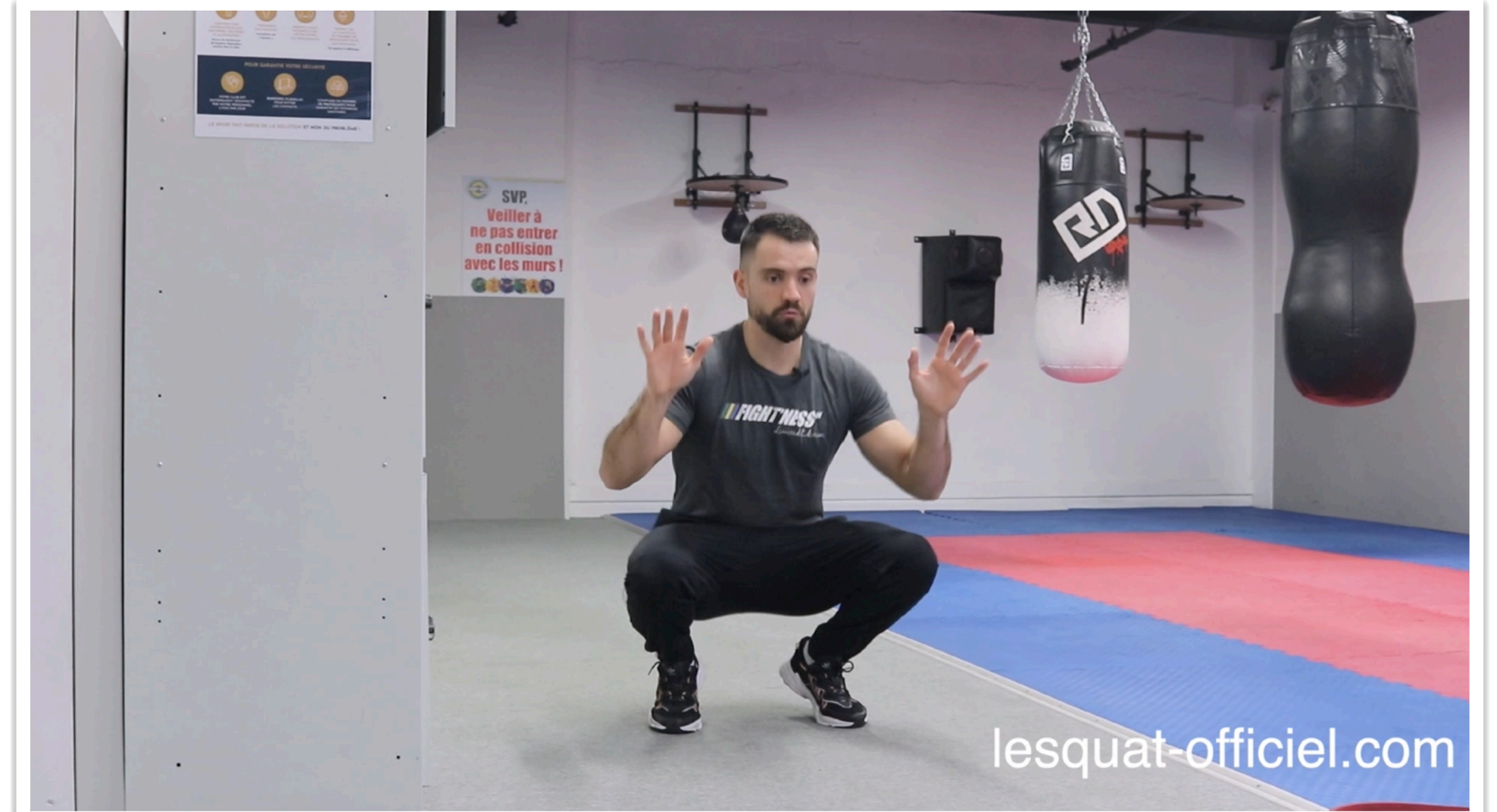




# EXERCICE 3

# GRENOUILLE

20 sec de travail  
10 sec de repos  
**4 séries**



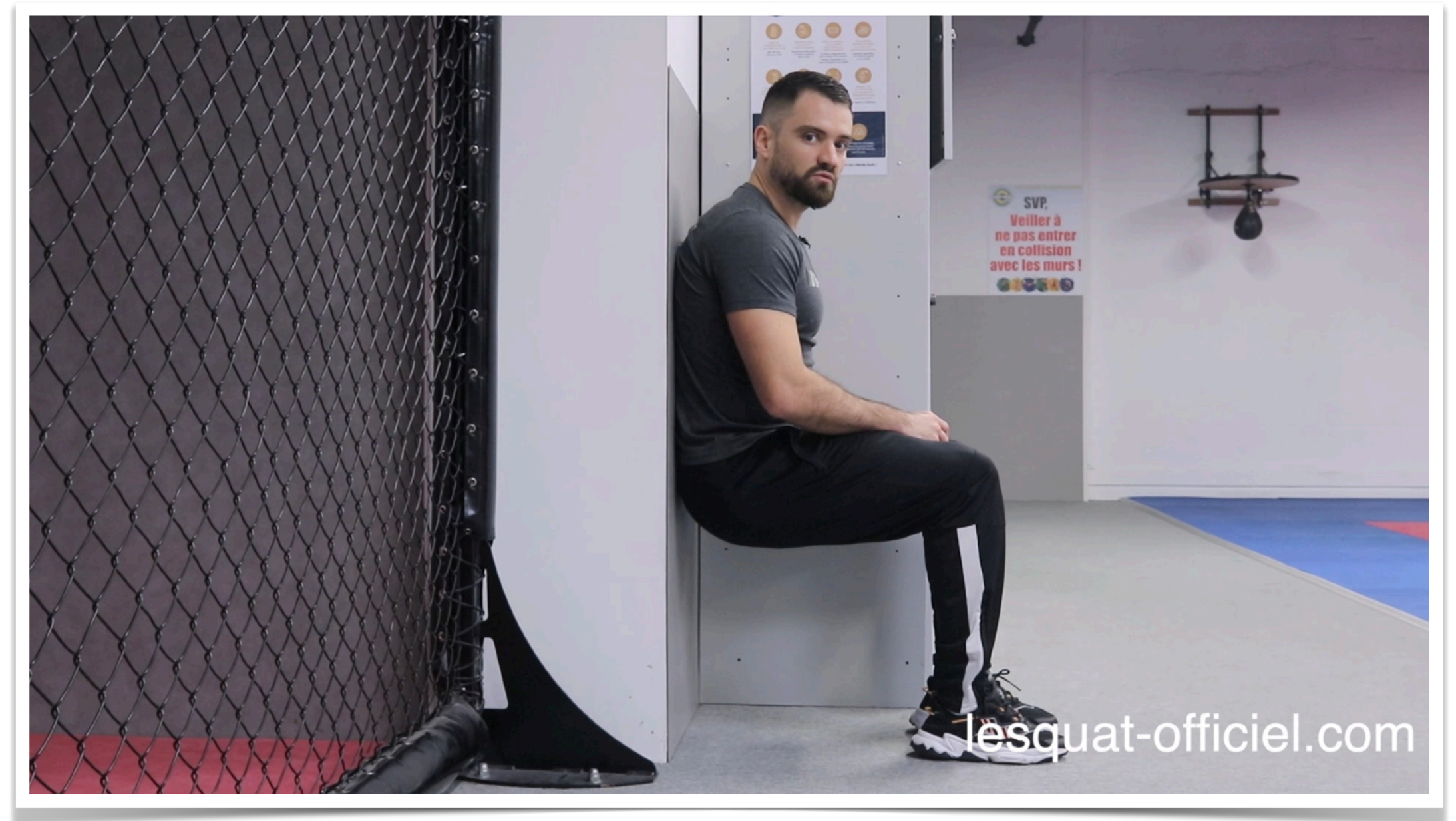


# EXERCICE 4

## CHAISE ISO

30 sec de travail  
30 sec de repos  
**4 séries**

*1min30 de récup entre les séries*

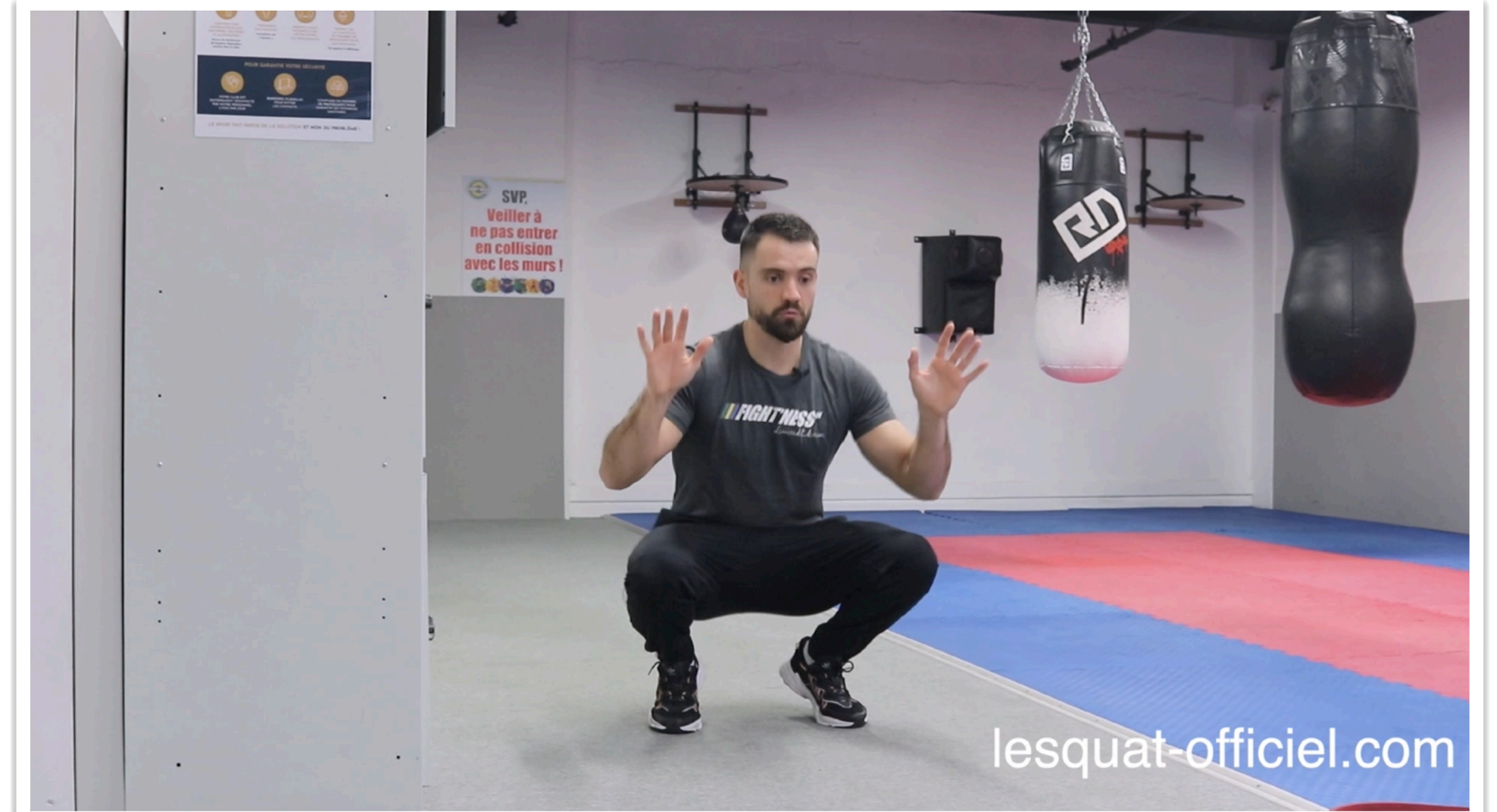




# EXERCICE 5

## GRENOUILLE

20 sec de travail  
10 sec de repos  
**4 séries**





# EXERCICE 6

# MONTÉES SUR CHAISE

# HALTÈRES

8 par jambe

**4 séries**

*1min30 de récup entre les séries*

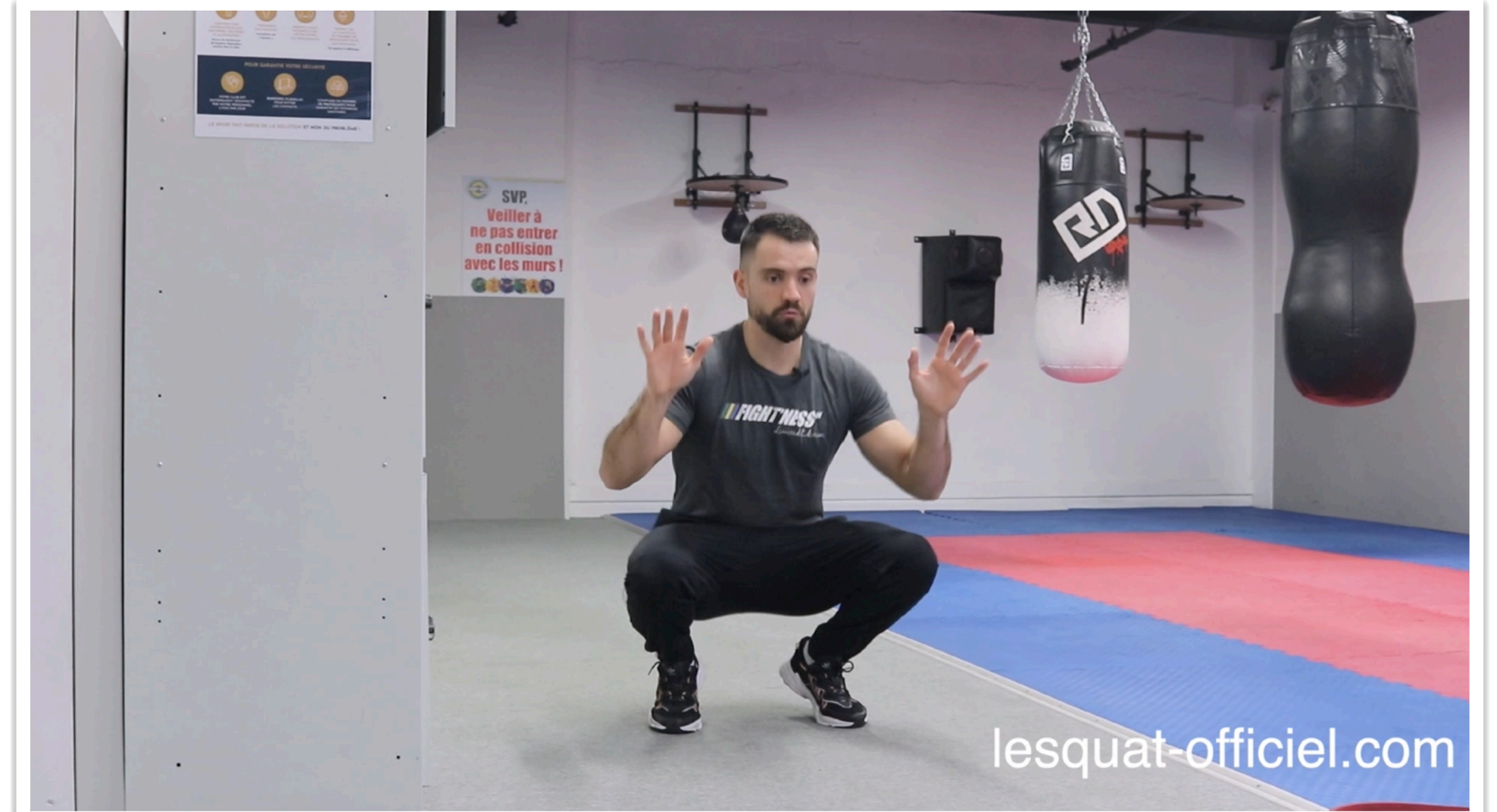




# EXERCICE 7

## GRENOUILLE

20 sec de travail  
10 sec de repos  
**4 séries**







**BRAVO SI VOUS ÊTES ENCORE EN VIE**





[LESQUAT-OFFICIEL.COM](http://LESQUAT-OFFICIEL.COM)