

DOS SOLIDE

SÉANCE 2



ÉCHAUFFEMENT FOOT TOUCH

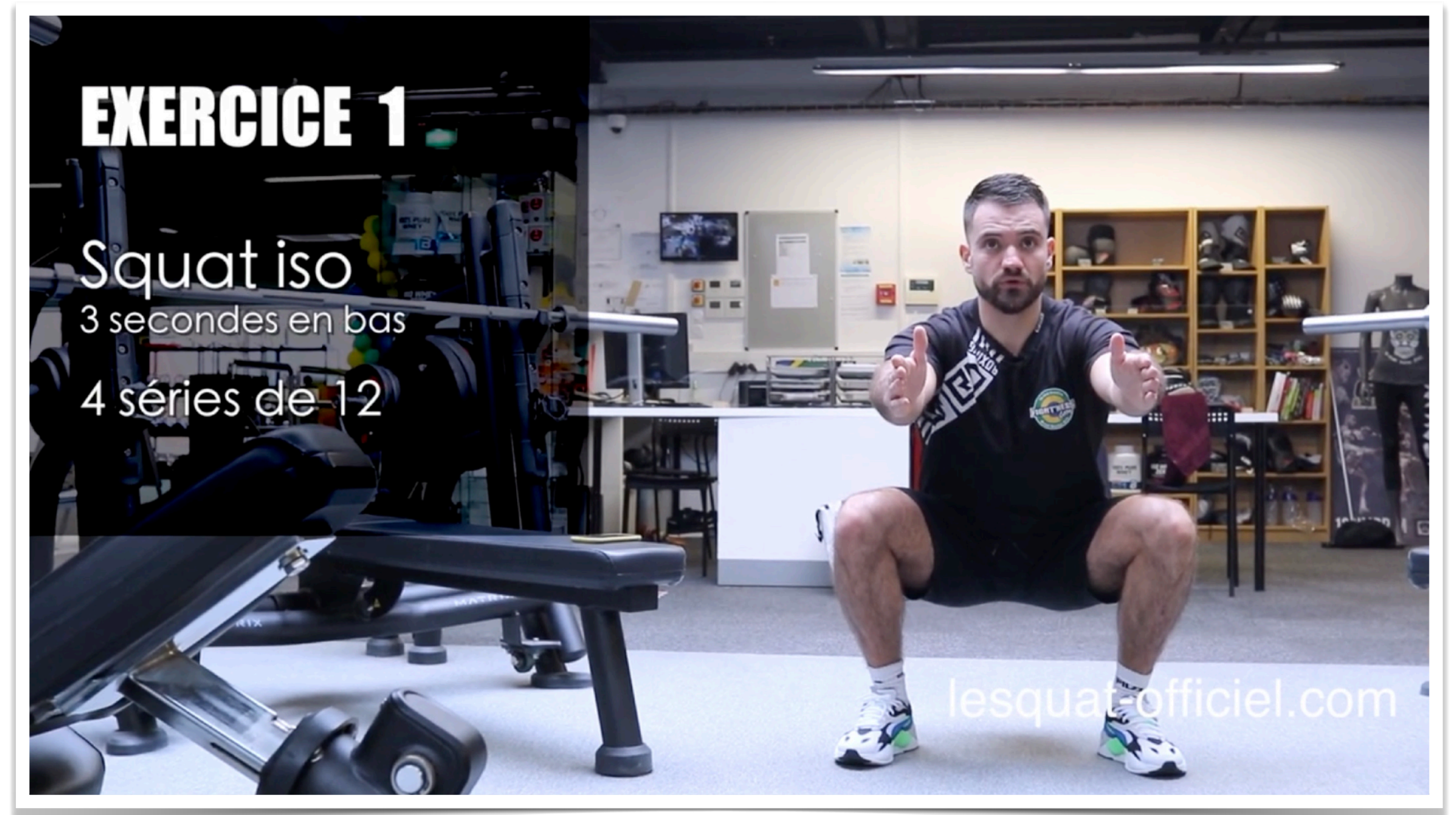
20 sec de travail
10 sec de repos
4x



EXERCICE 1

SQUAT ISO (*3 SEC EN BAS*)

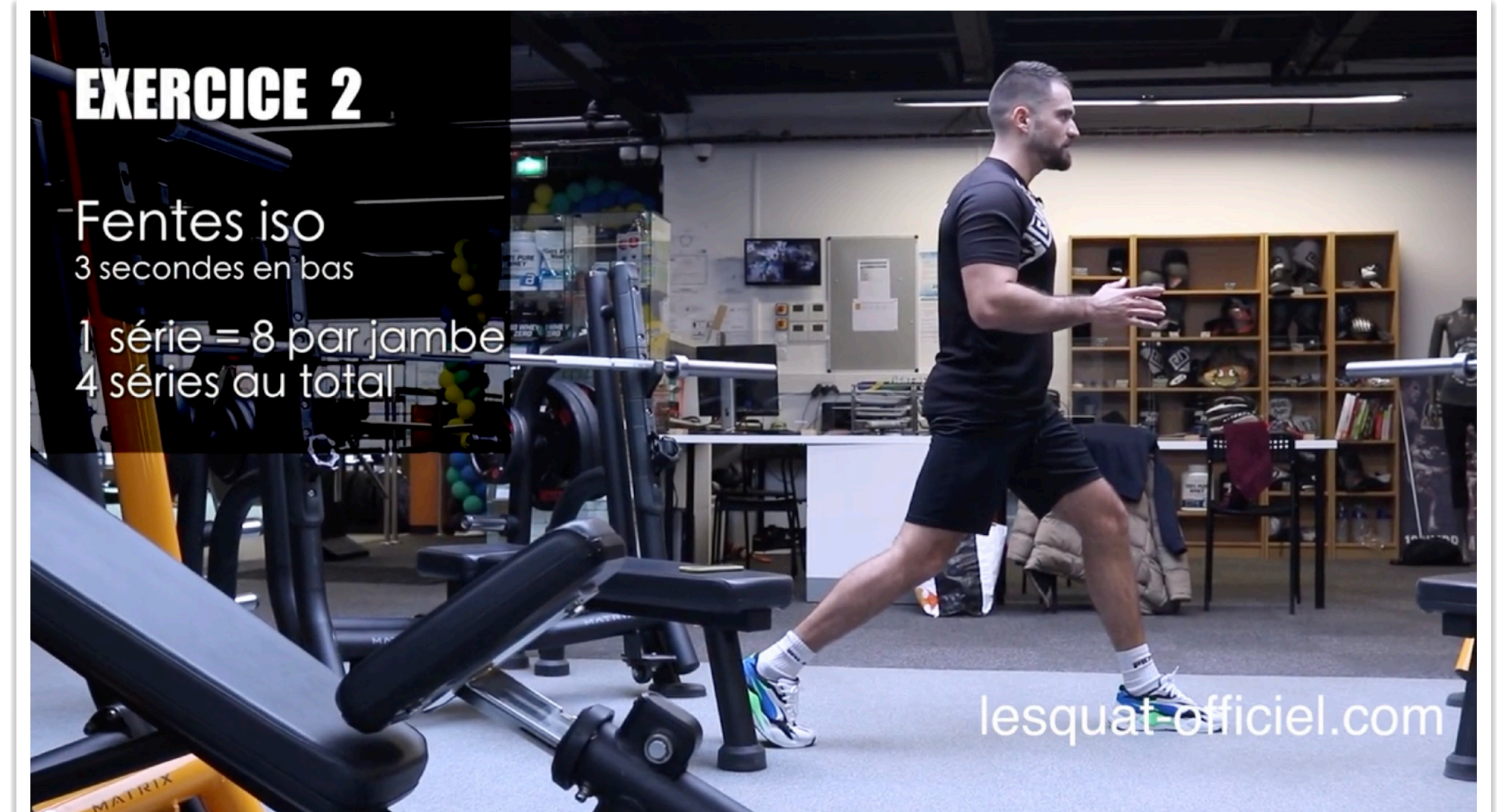
12 répétitions
4 séries



EXERCICE 2

FENTES ISO (3 SEC EN BAS)

8 répétitions par jambe
4 séries



EXERCICE 3

8EME DE SQUAT + GENOU

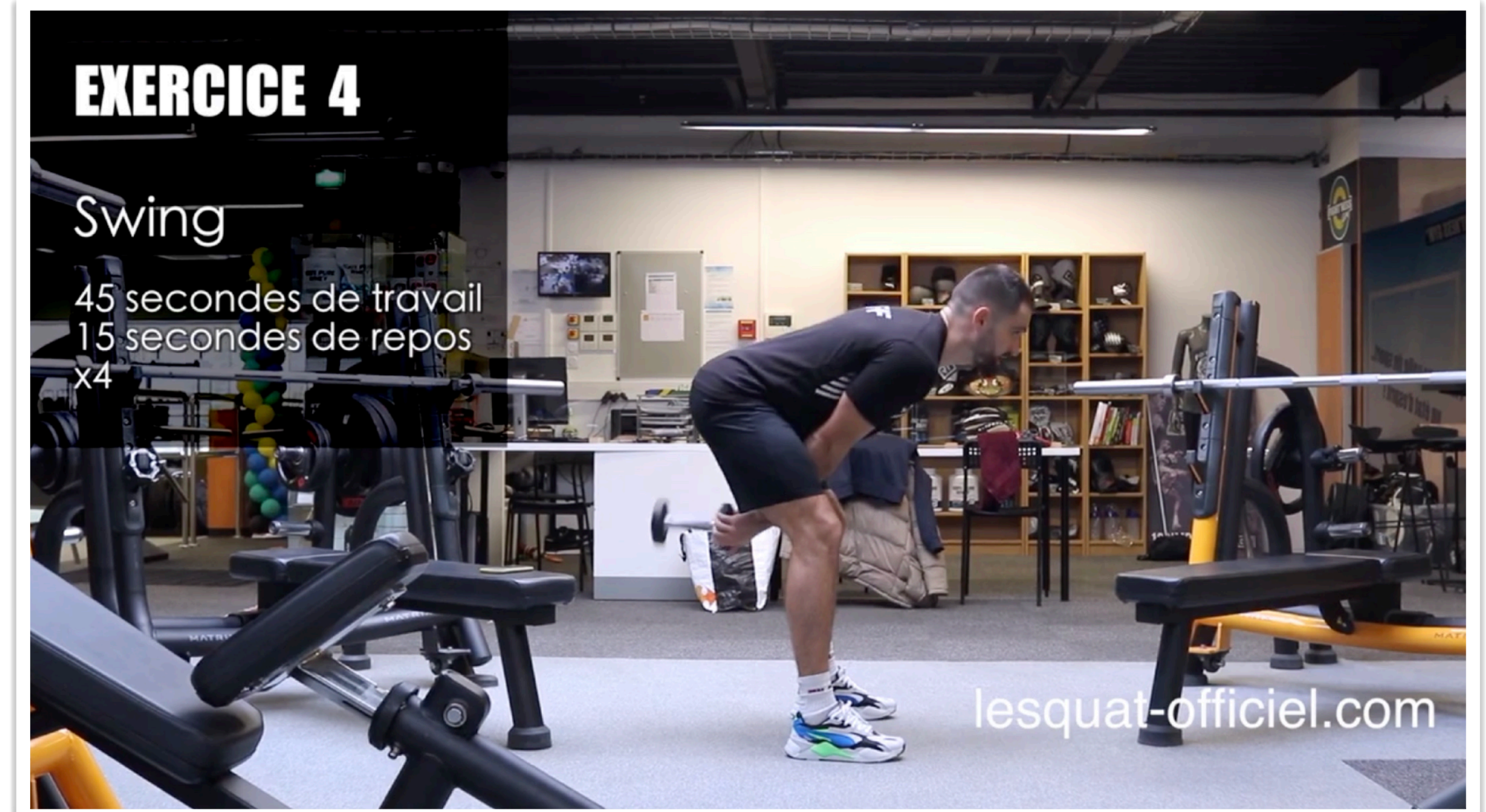
45 sec de travail
15 sec de repos
4x



EXERCICE 4

SWING

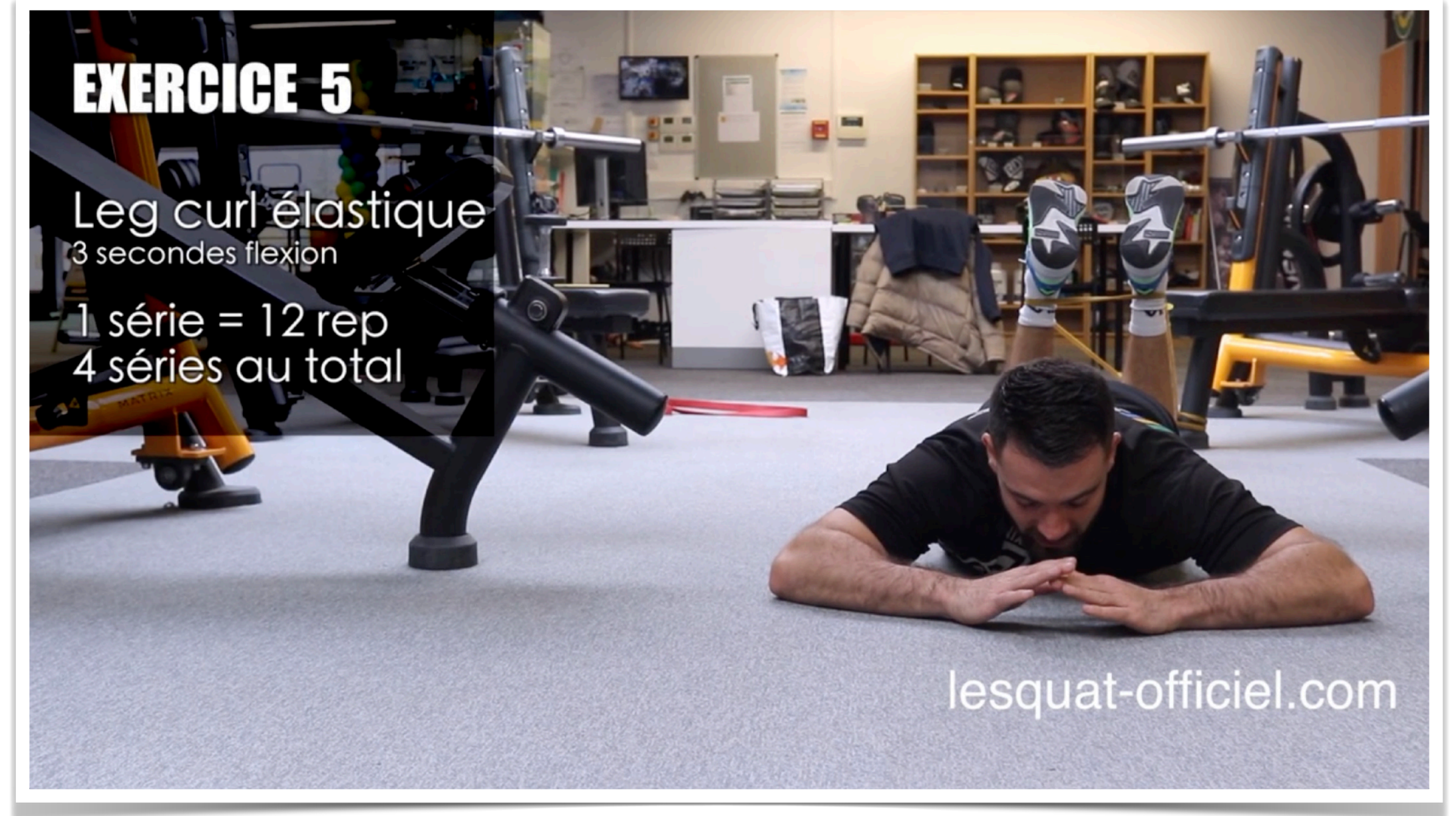
45 sec de travail
15 sec de repos
4x



EXERCICE 5

LEG CURL ÉLASTIQUE

12 répétitions
4x



BRAVO SI VOUS ÊTES ENCORE EN VIE



LESQUAT-OFFICIEL.COM