

ENDURANCE MUSCULAIRE

SÉANCE 2



ÉCHAUFFEMENT OMG MOOV

45 sec de travail
15 sec de repos
2x



EXERCICE 1

FENTES ALTERNÉES

45 sec de travail
15 sec de repos
5x

EXERCICE 1

Fentes alternées
45sec de travail
15sec de repos
x5



EXERCICE 1

Fentes alternées
45sec de travail
15sec de repos
x5



EXERCICE 2

PISTOL SQUAT

45 sec de travail par jambe
4x

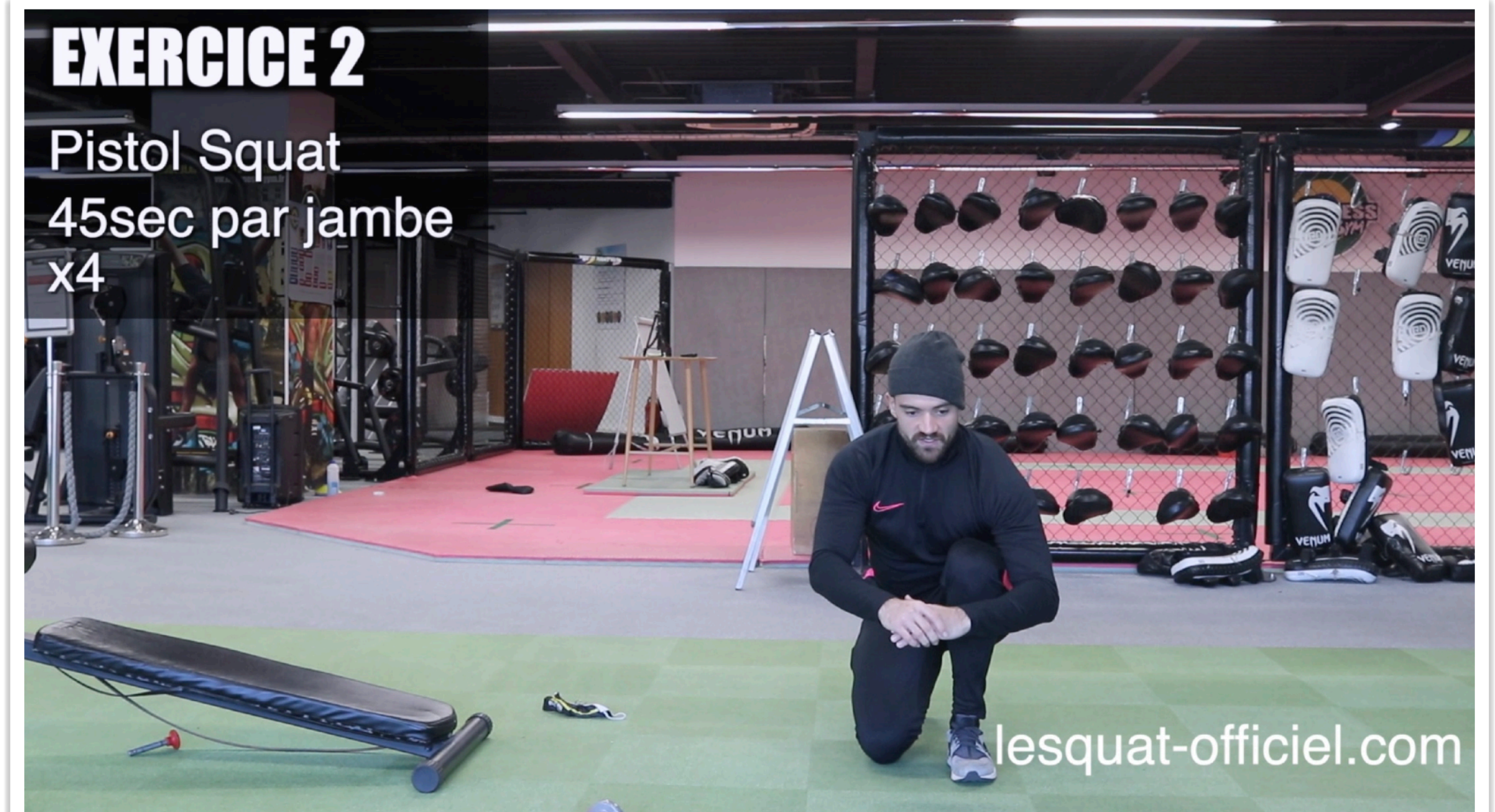
EXERCICE 2

Pistol Squat
45sec par jambe
x4



EXERCICE 2

Pistol Squat
45sec par jambe
x4



EXERCICE 3

SQUAT ISO

45 sec de travail
15 sec de repos
5x



EXERCICE 4

SQUAT + 2 EXTENSIONS

45 sec de travail
15 sec de repos
5x

EXERCICE 4

Squat + 2
extensions chevilles
45sec de travail
15sec de repos
x5



EXERCICE 4

Squat + 2
extensions chevilles
45sec de travail
15sec de repos
x5



BRAVO SI VOUS ÊTES ENCORE EN VIE



LESQUAT-OFFICIEL.COM