

ENDURANCE MUSCULAIRE

SÉANCE 3



ÉCHAUFFEMENT TALONS FESSES

100x par jambe



EXERCICE 1

LEG CURL

45 sec alternées
4x par jambe

EXERCICE 1

Leg curl
45sec alternées
x4 par jambe



EXERCICE 1

Leg curl
45sec alternées
x4 par jambe



EXERCICE 2

SDT JAMBES TENDUES

45 sec de travail
15 sec de repos
5x

EXERCICE 2

Soulevé de terre
jambes tendues

45sec de travail
15sec de repos
x5



EXERCICE 2

Soulevé de terre
jambes tendues

45sec de travail
15sec de repos
x5



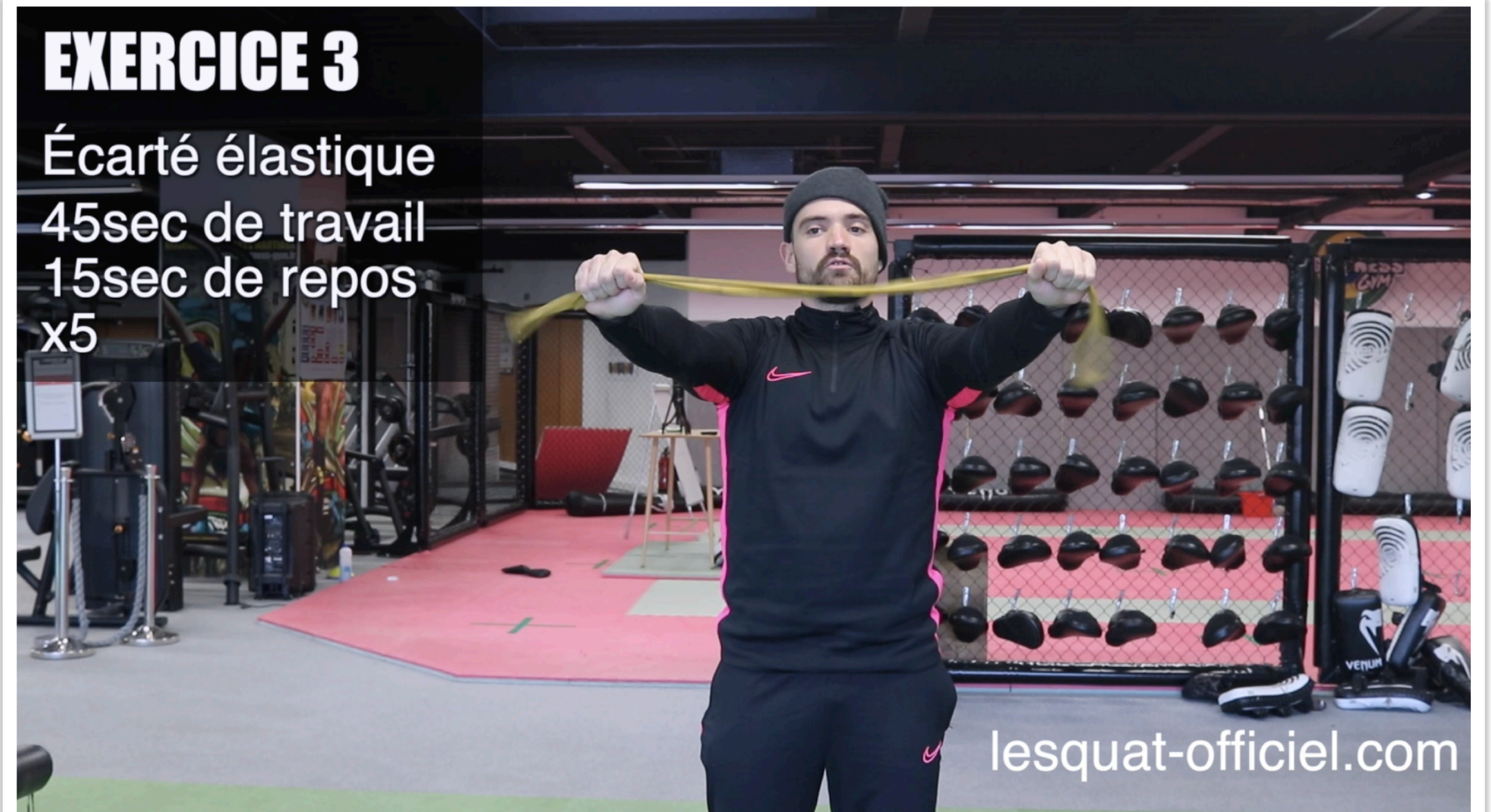
EXERCICE 3

ÉCARTÉ ÉLASTIQUE

45 sec de travail
15 sec de repos
5x

EXERCICE 3

Écarté élastique
45sec de travail
15sec de repos
x5



EXERCICE 3

Écarté élastique
45sec de travail
15sec de repos
x5



EXERCICE 4

TIRAGE MENTON HALTÈRE

45 sec de travail
15 sec de repos
5x

EXERCICE 4

Tirage menton
haltère
45sec de travail
15sec de repos
x5



EXERCICE 4

Tirage menton
haltère
45sec de travail
15sec de repos
x5



BRAVO SI VOUS ÊTES ENCORE EN VIE



LESQUAT-OFFICIEL.COM