

CUISSES PUISSANTES

SÉANCE 1



ÉCHAUFFEMENT MONTÉE DE GENOUX

45 sec de travail
15 sec de repos
x4



EXERCICE 1

CHAISE ISO UNILATÉRAL

20 sec par jambe
4 séries

1min30 de récup entre les séries



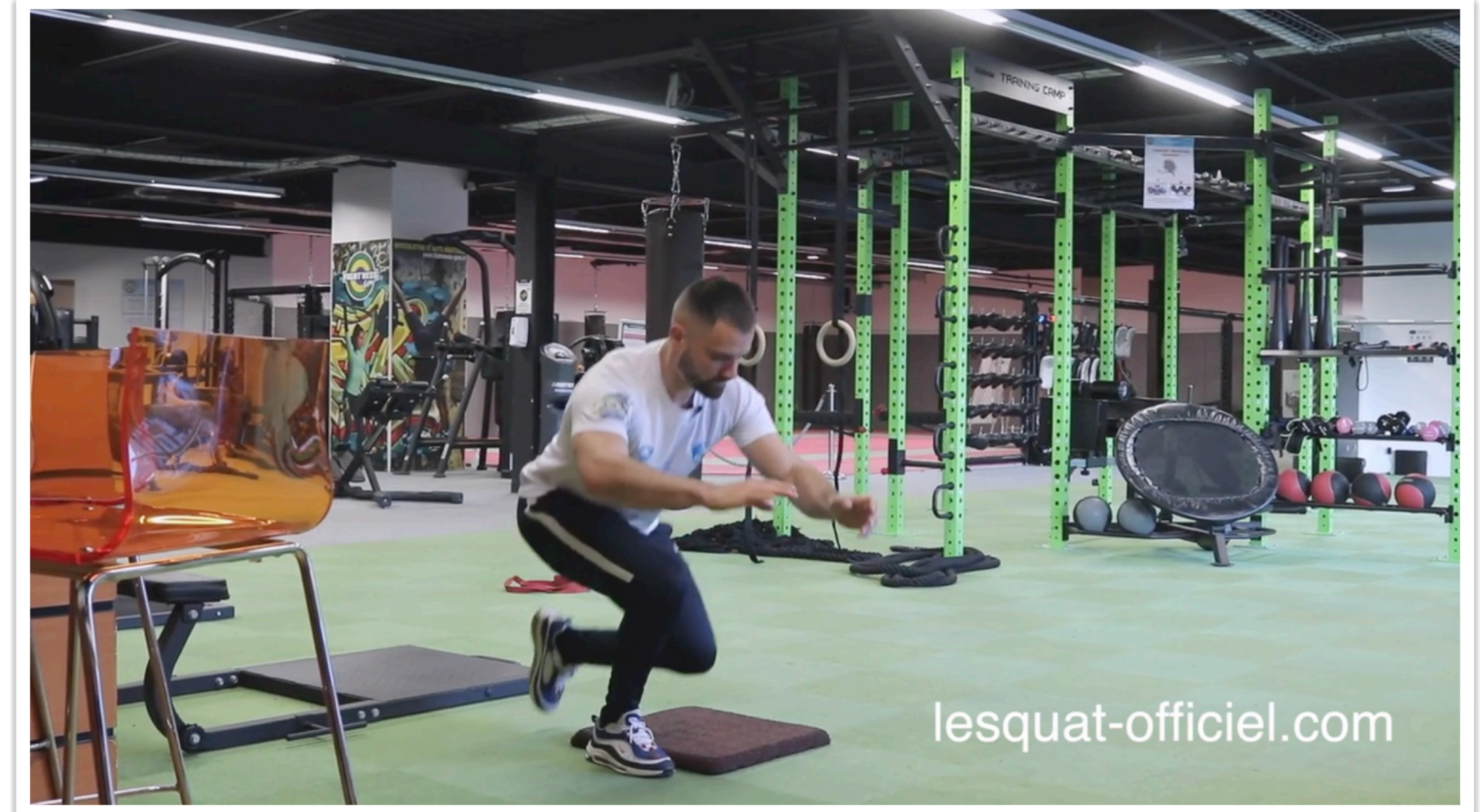
EXERCICE 2

PISTOL SQUAT

VERSION LIGHT

10 reps par jambe
4 séries

1min30 de récup entre les séries

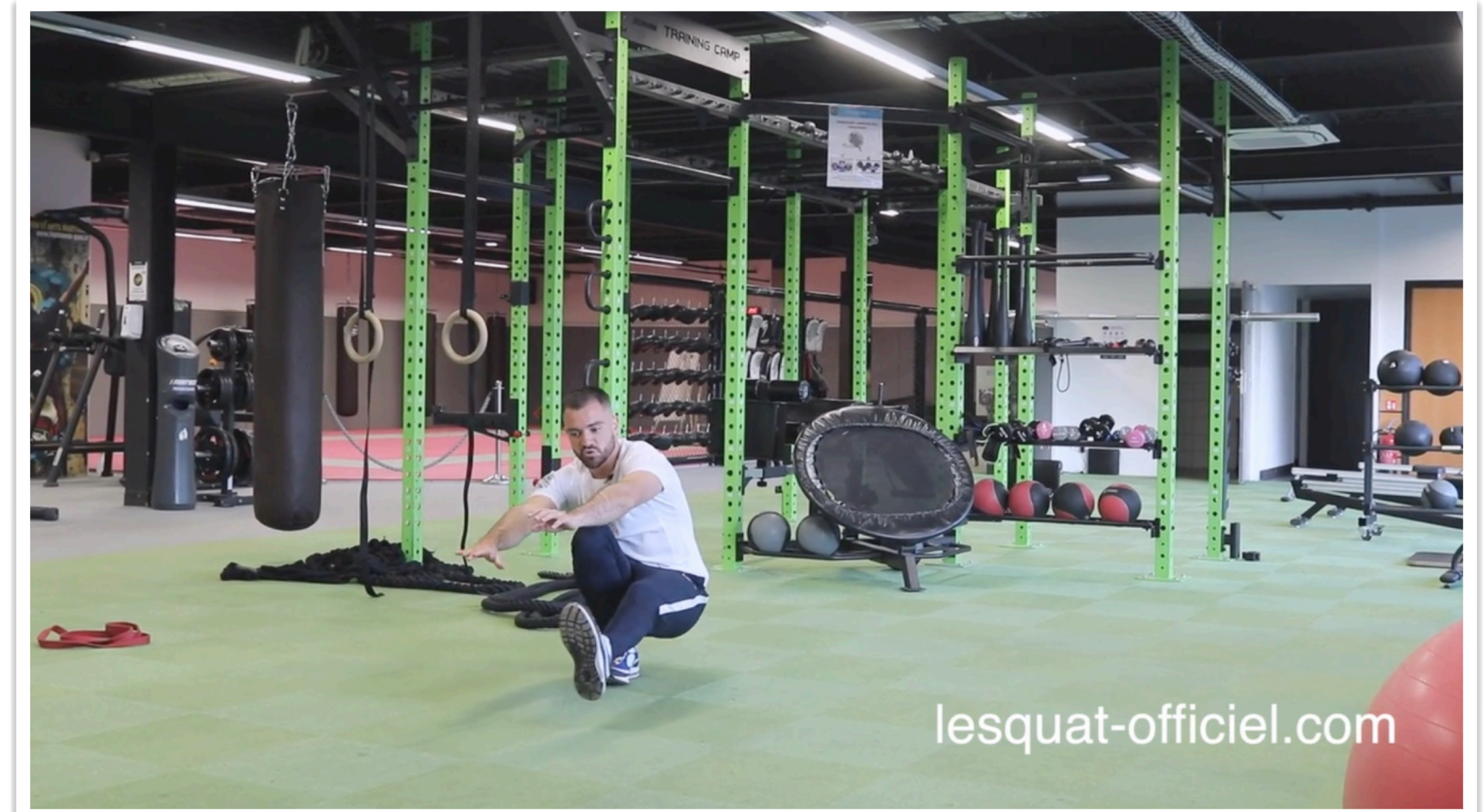


EXERCICE 3

PISTOL SQUAT

5 reps par jambe
5 séries

1min30 de récup entre les séries



EXERCICE 4

SISSY SQUAT

10 reps
5 séries

1min30 de récup entre les séries



BRAVO SI VOUS ÊTES ENCORE EN VIE



LESQUAT-OFFICIEL.COM