

CUISSES PUISSANTES

SÉANCE 3



ÉCHAUFFEMENT TALONS FESSES SUR PLACE

45 sec de travail
15 sec de repos
x4



EXERCICE 1

LEG CURL ÉLASTIQUE AVEC LES 2 JAMBES

10 reps
5 séries

1min30 de récup entre les séries



EXERCICE 2

SOULEVÉ DE TERRE UNILATÉRAL

10 reps par jambe
6 séries

1min30 de récup entre les séries



EXERCICE 3

LEG CURL ÉLASTIQUE UNILATÉRAL

10 reps par jambe
5 séries

1min30 de récup entre les séries



BRAVO SI VOUS ÊTES ENCORE EN VIE



LESQUAT-OFFICIEL.COM