

# CUISSES PUISSANTES

SÉANCE 4





# ÉCHAUFFEMENT SAUTILLEMENT SUR PLACE

45 sec de travail  
15 sec de repos  
**x4**

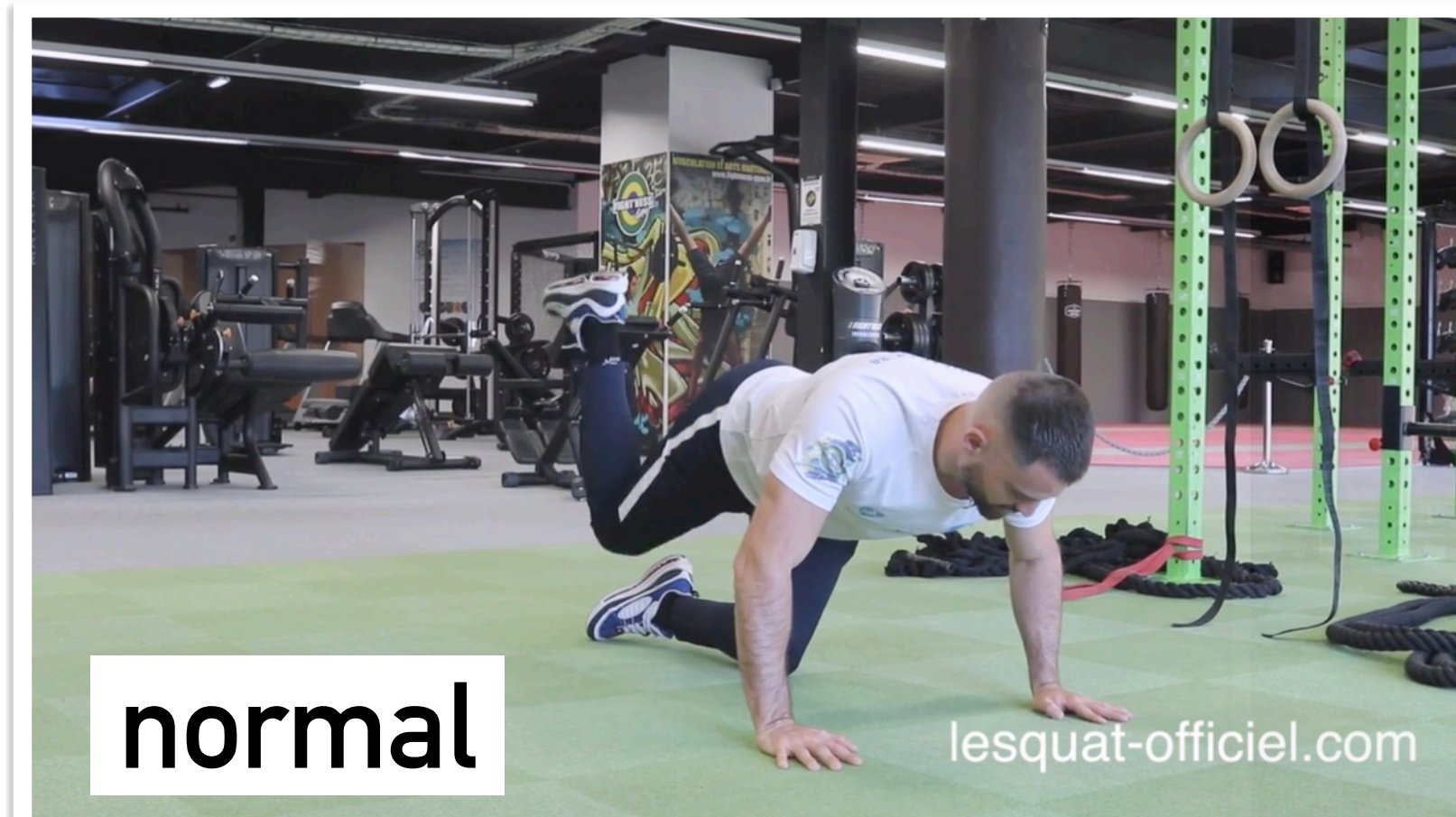




# EXERCICE 1 SCORPION ATTACK

10 reps par jambe  
**5 séries**

*1min30 de récup  
entre les séries*





# EXERCICE 2

## GOOD MORNING ÉLASTIQUE

10 reps  
**5 séries**

*1min30 de récup entre les séries*





# EXERCICE 3

## GAINAGE ASSIS

30 sec

**4 séries**

*1min30 de récup entre les séries*





# EXERCICE 4

## GAINAGE GYMNASTE

10 reps  
**4 séries**

*1min30 de récup entre les séries*





**BRAVO SI VOUS ÊTES ENCORE EN VIE**





[LESQUAT-OFFICIEL.COM](http://LESQUAT-OFFICIEL.COM)