

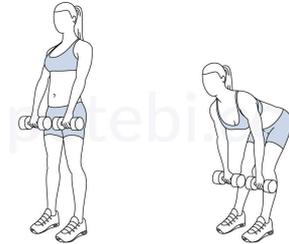


Matériel: 2 bouteilles d'eau ou 2 paquets de 1kg de pâtes par ex

5 exercices 30 secondes de travail et 30 secondes de récupération 3 tours 1 minute de récupération entre les tours

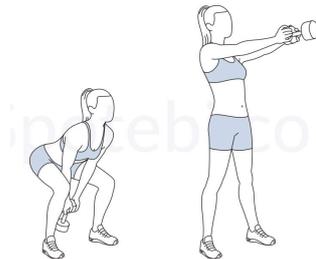
Exercice 1 soulevé de terre roumain (romaniam deadlift)

Debout pieds écartés largeur des épaules
Pousser votre bassin vers l'arrière et descendre les haltères tt en gardant les jambes légèrement pliées
Revenir position de départ
Maintenir épaules en arrière et dos droit



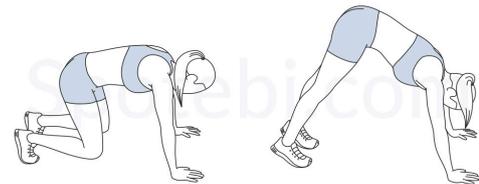
Exercice 2 la cloche (travail des fessiers et ischios)

Debout, pieds espacés de la largeur des hanches, fléchissez vos jambes en poussant les fesses en arrière et amener le poids entre vos jambes levez vous et amener les poids jusqu'à environ la hauteur de poitrine
Pensez à gagner votre sangle abdominale durant tout le mouvement.



Exercice 3 bear squat

Positionner vous sur vos mains et vos genoux, les poignets sous les épaules et les genoux sous les hanches
Redresser vos jambes et soulever votre bassin vers le plafond
Revenir à la position de départ et répéter

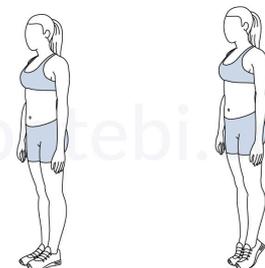


Le dos bien droit : tout au long de l'exercice il est important de maintenir votre dos droit, pour vous y aider pensez à contracter vos abdominaux. Cela vous évitera de creuser ou de courber votre dos.

Les bras tendus : ils doivent rester tendus au maximum durant l'exercice. Même lors de la deuxième phase du mouvement, à la descente, durant laquelle vos bras devront résister à la force exercée par le poids de votre corps.

Exercice 4 extension de mollets

Debout, pieds espacés de la largeur des hanches,
Relever vos talons du sol et serrer vos mollets
Revenir dans la position de départ en bassin lentement vos talons



Exercice 5 squat avec figure en 8 et les poids

Tenez vous debout les pieds un peu plus larges que largeur de d'épaules et pointes de pieds à l'extérieur tenez un poids
Descendre en squat et amener l'haltère ou le poids entre vos jambes puis entre vos cuisses pour le passer dans votre main opposée recommencer en sens inverse pour alterner les mains.

