

ANNEXE

Renforcement Musculaire :

Abdos grand droit :

- Faire 3 séries de 30 répétitions (récupération de 30'' entre les séries)

Abdos obliques (coudes sur genou opposé) :

- Faire 3 séries 20 répétitions (travailler les 2 côtés) (récupération de 30'' entre les séries)

Gainage grand droit :

- Faire 3 séries de 45'' de maintien isométrique (récupération de 30'' entre les séries)

Gainage obliques :

- Faire 3 séries de 30'' de maintien (récupération de 30'' entre les séries)

Cuisses :

- Faire 3 séries de 45'' en effectuant le dossier sans chaise (récupération de 1' entre les séries)

Haut du corps (pectoraux) :

- Faire 3 séries de pompes de 15 répétitions (récupération de 30'' entre les séries)

Etirements : (ne pas négliger les étirements)

- Quadriceps
- Ischios
- adducteurs
- mollets
- hanches-fessiers