Séance n°1 bas du corps
3 à 4 series
Récuperation 1min30

Squat assis 30 à 40 reps

Squat bulgare 10 à 20

Hip trust pieds élevés 20 à 40

kick back 40 à 60

Extension cheville 10 à 30

Pont 45” à 1’

Vos genoux ne dépassent pas vos pointes de pieds.
Tête alignée avec le reste du corps le plus souvent.
Fin de mouvement contracte vos fessiers. .

https://www.guc-athle-sante.com