





















Bas du corps - Confirmés

1 Circuit de 20 Exos



1 Circuit Bas Corps confirmés (20 exos)

N°	EXOS	"Confirmés" Bas du Corps 1		Tps'	
1	SQUAT+ 10 petits En bas		10 Squats Lents + 10 Mini-Squats en BAS	 Avec 2 bouteilles	45" ou 20rep
2	FESSIERS CHIEN Pipi			20 rep's de chaque côté	60" ou 20rep
3	Fentes Sur Chaise		Attention de ne pas trop avancer son genou vers la pointe du pied	20 rep's de chaque côté	60" ou 20rep
4	Adducteurs Allongé Sur côté			20 rep's de chaque côté	60" ou 20rep
5	Chaise Levés Jambe altern		En alternance		45" ou 20rep
6	FLEXION Pointe de pieds		12 rep's pieds intérieurs + ext + normal	Ne jamais poser les talons au sol.	60" ou 12rep
7	SQUAT Sauté Écarté		Saut pieds joints puis réception écartées.		45" ou 20rep
8	A 4 Pattes Levée jambe Tendue			20 rep's de chaque côté	60" ou 20rep
9	SQUAT SUMO		Avec 2 bouteilles		45" ou 20rep
10	Pointes de Pieds en "chaise"		Remontez les fesses Ne pas faire d'angle droit		30" ou 20rep

N°	EXOS	"Confirmés" Bas du Corps 2		Tps'
11	SQUAT Front Quick 	2 ^{ème} fente Front Kick 		45" ou 20rep
12	DONKEY KICK 	Donkey Kick 	20 rep's de chaque côté	60" ou 20rep
13	CHAISE Jambes Écartées 			45"
14	Abducteurs Allongé Sur côté 		20 rep's de chaque côté	60" ou 20rep
15	SQUATS puis Relevé de jambe tendue 		En alternance	45" ou 20rep
16	Sauts Pointes de Pied 		En alternance	45" ou 30rep
17	Fentes sur Place 		Attention de ne pas trop avancer son genou vers la pointe du pied	En alternance 45" ou 20rep
18	BEAR KICK 	Bear plank leg lifts 	20 rep's de chaque côté	60" ou 20rep
19	CHAISE Jambes Serrées 			45"
20	Oscillation Arrière 		20 rep's de chaque côté	Faire près d'un mur ou d'une chaise pour garder l'équilibre 60" ou 20rep