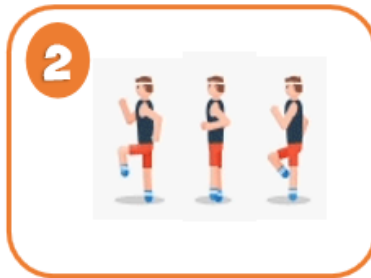
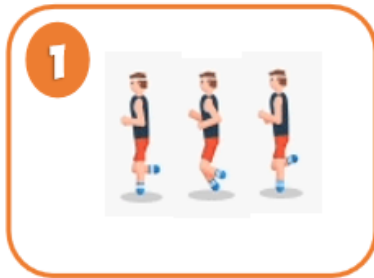
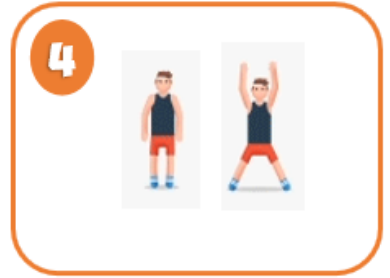


# PROGRAMME SPORTIF

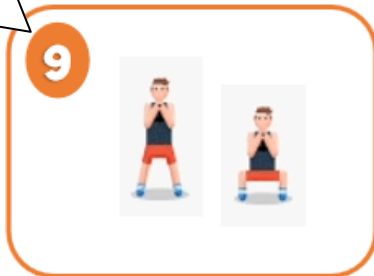
Réaliser cette séance trois fois par semaine en laissant au minimum un jour de repos entre les séances.



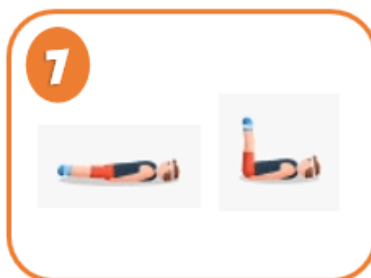
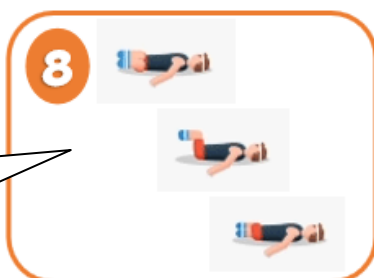
Réaliser chaque mouvement pendant 30 secondes.



Récupérer 15 secondes entre chaque mouvement.



Répéter 2 fois chaque mouvement.



Pieds largeur des épaules  
Lors de la flexion :  
- Les fesses se baissent, dos droit  
- Les talons restent au sol  
- Les genoux ne « rentrent pas à l'intérieur »

Ne pas décoller la fesse côté sol