

QUADRICEPS

Position de départ : se placer au fond du siège, mettre les jambes en dessous du boudin.



Exercice : remonter les jambes.

Fin : descendre les jambes en freinant le mouvement.

Variante : descendre les jambes en saccadé (en plusieurs étapes)

Débutant			Intermédiaire			Confirmé		
Séries	Répétitions	Poids	Séries	Répétitions	Poids	Séries	Répétitions	Poids
3	8	15	5	12	20	5	20	30
Récupération : 1m			Récupération : 1m			Récupération : 1m		

Position de départ : prendre un bâton avec les élastiques de chaque côté, passer vos pieds dans les lanières et la barre sur les épaules.



Exercice : fléchir les jambes en gardant le dos droit, les fesses bien en arrière.

Fin : remonter les jambes.

Débutant			Intermédiaire			Confirmé		
Séries	Répétitions	Poids	Séries	Répétitions	Poids	Séries	Répétitions	Poids
3	8	/	5	12	/	5	20	/
Récupération : 1m			Récupération : 1m			Récupération : 1m		