

# CUISSES / FESSIERS / ABDOS

**Echauffement** : 3 à 5 minutes

Talons / fesses x 20 puis trotter sur place 30 secondes

Montées de genoux x 20 puis trotter sur place 30 secondes

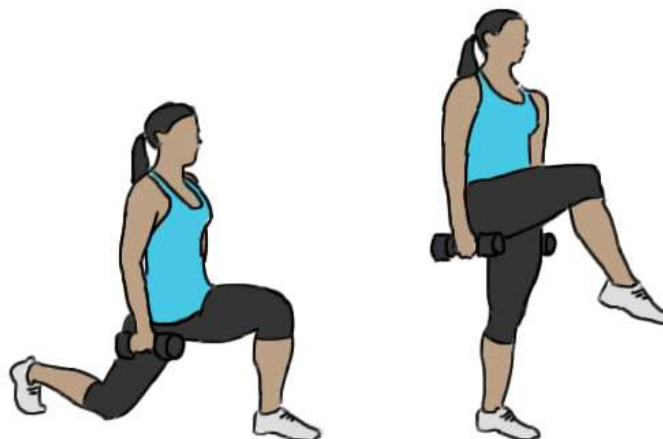
Petits squats x 20 puis trotter sur place 30 secondes

Répéter le tout 2 à 3 fois.

**EXERCICE 1 : SQUAT + REMONTER SUR POINTE DES PIEDS x 20 répétitions**



**EXERCICE 2 : FENTE ARRIERE + MONTEE DE GENOU (Jambe droite derrière – genou droit devant) x 20 répétitions**



**EXERCICE 3 : En équilibre (jambe droite derrière) en posture de planche, faire 20 flexions de genou**



**Refaire ces 3 exercices pour faire le côté gauche puis récupération active avec les 3 exercices suivants 😊**

**EXERCICE 5 = Crunch rameur x 20 répétitions**

Inspire : genoux à la poitrine dos droit

Expire : jambes tendues, buste en arrière mais toujours le dos droit



**EXERCICE 6 : Gainage assis avec les bras croisés derrière la tête ou en V au-dessus de la tête, dos bien droit**  
**Tenir 30 secondes**



**EXERCICE 7 : Planche dynamique (Sur les mains, ramener genou vers la poitrine en twistant légèrement mais sans laisser le bassin s'effondrer. Alterné jambe droite et gauche**  
**50 répétitions**



**Refaire tous les exercices 4 fois**  
**Durée totale : environ 30 minutes**