

# CUISSES-FESSIERS-ABDOS N°3 (35 MINUTES)

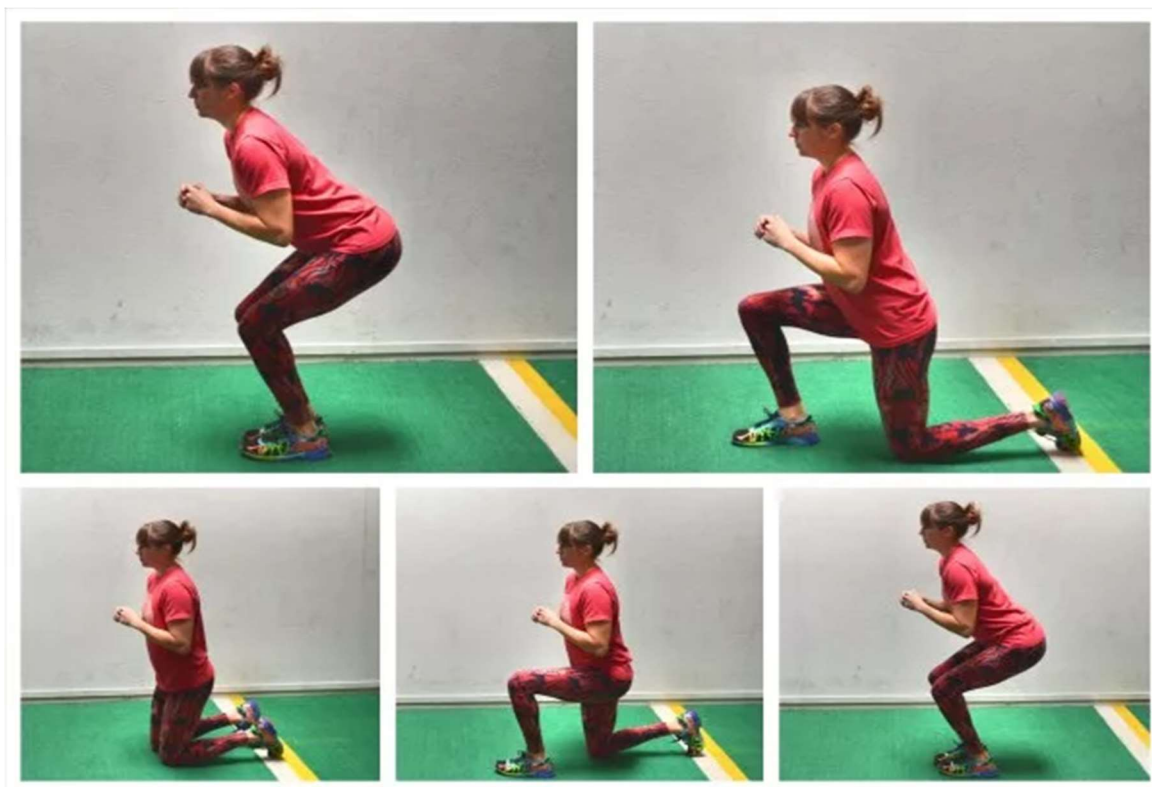
**Commencez par un petit échauffement de 3 à 5 mn** (Voir fiche précédente) ou une marche active ou un footing...

**Séance** = 10 exercices – 45 secondes / exercice et 15 secondes / récupération – 3 tours.

**Timer** (sans musique): <https://www.youtube.com/watch?v=MvWkGVOwglQ>

## 1- GET UP LUNGE avec la jambe droite

Depuis la position squat, poser le genou droit derrière au sol puis le genou gauche. Ensuite revenir en position de squat en ramenant d'abord le pied droit devant, puis le pied gauche.



## 2- GET UP LUNGE avec la jambe gauche

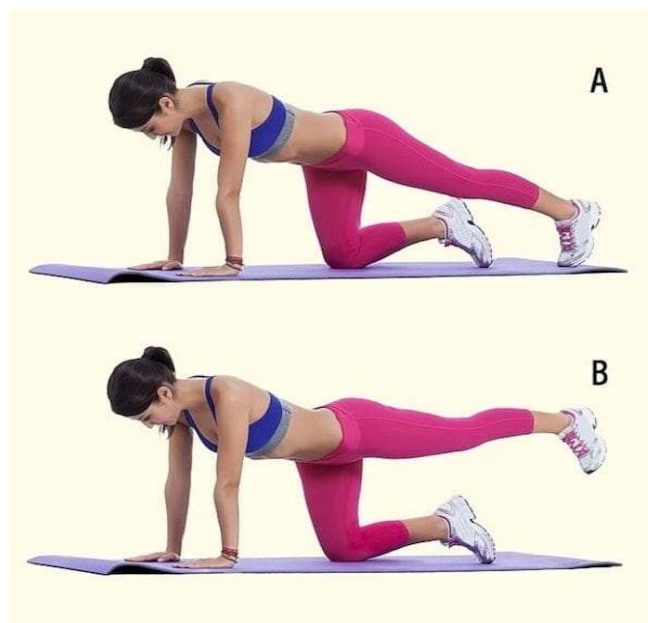
### 3- CRUNCHS A 4 PATTES : jambe droite allongée derrière et bras gauche devant

En soufflant enrayer la colonne en serrant bien votre ventre pour ne pas perdre l'équilibre. En inspirant réaligner tout votre corps (abdos et fessiers engagés). Toujours le même côté.



### 4- ELEVATIONS ARRIERE : jambe droite bien tendue

Sur les mains ou sur les coudes. Abdos bien gainés pour stabiliser le bassin. Activez votre fessier pour bien tendre la jambe et faire les élévations.



## 5- ELEVATIONS ARRIERE JAMBE FLECHIE : toujours la jambe droite levée

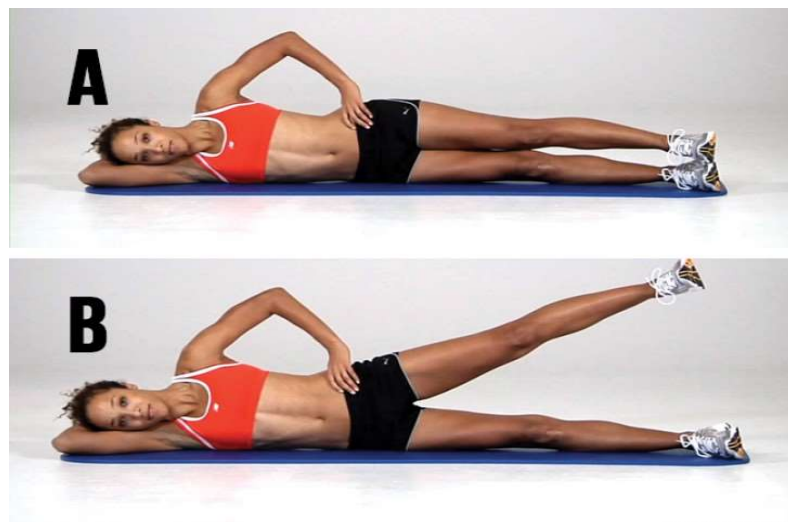
Sur les mains ou sur les coudes.

Essayez de garder un angle droit au niveau du genou et poussez le talon vers le plafond. Toujours bien gainé pour fixer vos hanches et protéger vos lombaires.



## 6- ELEVATIONS LATERALES : jambe droite dessus

Si c'est difficile dans cette posture (Manque d'équilibre) : plier la jambe de dessous.  
Si vous avez mal au dos : essayez avec les deux jambes fléchies devant.



**Les exercices 7-8-9-10 = 3-4-5-6 avec la jambe gauche derrière puis dessus.**

Lorsque vous avez fait un tour complet, reprenez les fentes, etc....

Faites 3 tours complets.