

Semaine 2

Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4
<ul style="list-style-type: none">• Echauffement• Fente• Gainage chaise• Développé couché• Dips• Gainage dos• Squat sauté• Retour au calme	<ul style="list-style-type: none">• Echauffement• Squat• Chien qui lève la patte• Pompe• Oiseau• Allongement des jambes• Montain climbers• Retour au calme	<ul style="list-style-type: none">• Echauffement• Squat large• Relevé de bassin• Tirage menton• Elévation des bras• Gainage jambe 45°• Squat sauté skieur• Retour au calme	<ul style="list-style-type: none">• Echauffement• Squat latéral• Elévation arrière• Dips• Biceps• Chandelle• Saut avec croisé des bras• Retour au calme