

1 / Bougez pour garder la forme

ECCG Martigny 2020 DM

1 Cardio
Cordes
ou course sur place

! Commencez par du cardio
Courir sur place ou sauter durant 3 min.

Durée 1 min par poste
20' de pause entre les postes

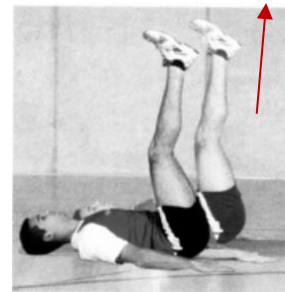
Exécutez 2X le parcours



2 Dorsaux
Couché sur le ventre,
soulevez alternativement les
pieds et les jambes du sol



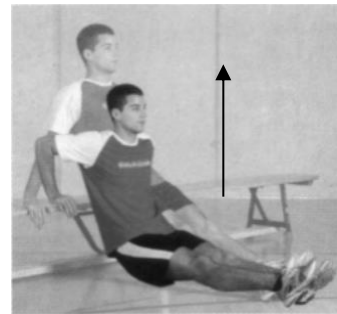
3 Abdos
Sur le dos, jambes à 90° bras
en appui, soulevez le bas du
dos, talons au plafond (plus
difficile, bras en croix sur les
pectoraux.)



4 Quadriceps
Exécutez le plus de squats
possibles, **dos droit** et
jambes à 45°



5 Triceps
En appui dorsal sur banc,
fléchir et tendre les bras,
jambes tendues



6 Gainage
Tenir la position de gainage
le plus longtemps possible
(max. 1' 30'')

! a la position de votre corps cf. image

