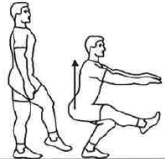

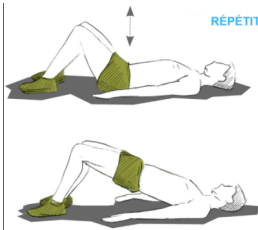






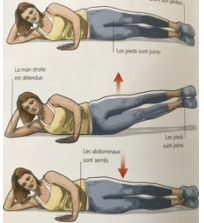




Séance de renforcement complète

Renforcement M.S./M.I./Tronc							
No ex	Illustration A	Illustration B	Illustration C	Série	Eff	récup	Récup
1	 <p>Alterner jambe gauche/ droite</p>	 <p>Utilisation des bouteilles comme poids</p>		4	40''	20''	A réaliser de manière horizontal (1A+1B+1C) puis recommencer la ligne 3 fois encore avant de passer à la ligne 2. Effort 40 sec récup 20 sec par exercice
2				4	40''	20''	Idem ligne du haut
3	 <p>Alterner jambe gauche/droite</p>		 <p>40'' d'un côté puis 40'' de l'autre</p>	4	40''	20''	Idem ligne du haut
4	 <p>40'' d'un côté puis 40'' de l'autre</p>	 <p>Position des mains (large)</p>		4	40''	20''	Idem ligne du haut