

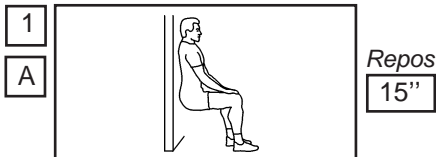


Par : Richard Chouinard

Jambes
Circuit d'entraînement

Faire de 1 à 3 fois le circuit

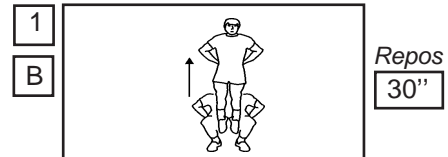
Chaise au mur



Note Dos à plat, genoux à 90°

Entr: 20 à 40 secondes

Sauts à 2 jambes



Note Sauter le plus haut possible

Entr: 6 sauts

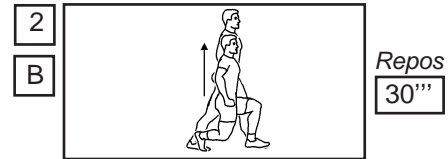
Fente avant alternée sur 1 jambe



Note Genou ne dépasse pas les orteils
Tronc droit

Entr: 30 à 45 secondes

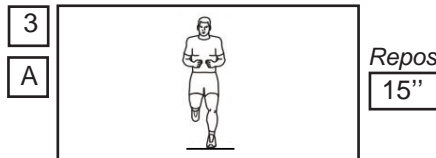
Sauts en fente



Note Mouvement des bras synchronisé

Entr: 6 sauts total

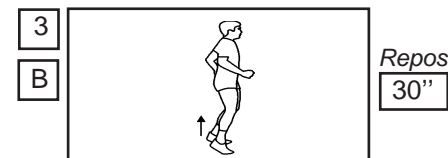
Flexion plantaire sur 1 jambe



Note En équilibre ou en appui au mur

Entr: 20 à 40 secondes

Sauts en cheville



Note Pas de flexion aux genoux

Entr: 10 à 20 secondes

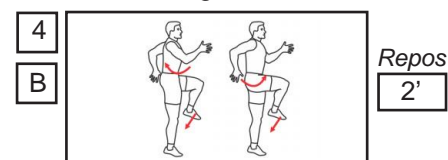
Fente sur une jambe en équilibre



Note Maintenir la fente en position statique

Entr: 20 à 40 secondes

Montée de genou à la taille



Note sur plante de pied et dynamique

Entr: 10 secondes

**Exécuter les exercices un à la suite de l'autre en respectant les repos indiqués : 1A, 1B, 2A, 2B, etc.
Poursuivre avec le circuit de gainage de la même manière.
Prendre l'un ou l'autre ou les deux circuits au besoin.**

*** Ne pas exécuter plus de répétitions de sauts qu'indiqué pour les exercices B. ***