





Notes :

Date							
<b>1 Squat bulgare avec barre</b>		Séries: 3-4 Réps: 8-10 Tempo: 3-1-0-1					
							
<b>2 Abduction de la hanche</b>		Séries: 3-4 Réps: 20 Tempo: 3-1-0-0 Repos: 1min30					
							
<b>3 Soulevé de terre roumain</b>		Séries: 3-4 Réps: 12-15 Tempo: 3-1-0-1 Repos: 2 minutes					
							
<b>4 Flexion plantaire debout à une jambe, avec haltère</b>		Séries: 3-4 Réps: 15-20 Poids: selon tolérance Tempo: 3-1-0-1					
							
<b>5 Levées de genoux</b>		Séries: 3-4 Réps: 10 Tenir: 3-1-0-0 Repos: 1min30					
