

# SEANCE 4

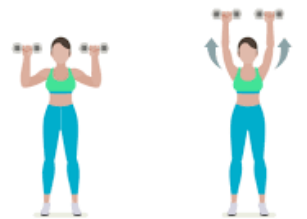
## Renforcement



**MONTER**  
Jambe droite



**CRUNCH INVERSE**



**DEVELOPPE EPAULES**  
avec bouteilles d'eau



**GAINAGE**  
Genoux croisés  
Alternier



**MONTER**  
Jambe gauche



### 1<sup>er</sup> Tour "COOL"

10 répétitions ou 20 secondes

### 2<sup>ème</sup> Tour

20 répétitions ou 30 secondes

### 3<sup>ème</sup> Tour

30 répétitions ou 40 secondes

### 4<sup>ème</sup> Tour

40 répétitions ou 60 secondes

### 5<sup>ème</sup> Tour

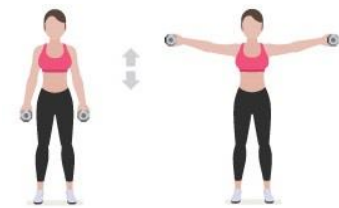
Idem Tour 2 ou 3 ou 4 ou  
60 répétitions ou 80 secondes

### Récupération

2 min entre les Tours



**GAINAGE**  
Monter/Descendre  
Alternier



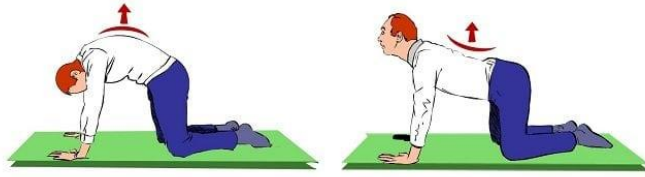
**ELEVATION LATÉRALE**  
avec bouteilles d'eau



**CRUNCH RAMEUR**

# SEANCE 4

## Stretching



En fin de séance  
Effectuer 3 à 5 Tours  
de 15 à 30 secondes  
pour un exercice  
"sans forcer et sans à-coup"  
Augmenter l'amplitude à chaque tour  
« Si possible »

