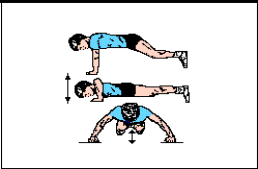





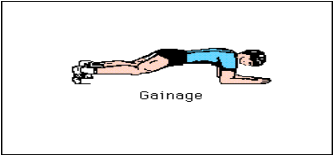
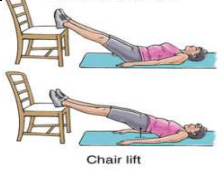



## RENFO POLE - Faire 4 tours du circuit

Image		Exercice	Série Rep	
1		Pompes statiques s'arrêter à 90°		5 * 8 "
2		Pompes claquées sur les genoux, pas de fesses en l'air, s'allonger		8
3		Dips sur chaise. Descendre et remonter le long de la chaise. Ne pas monter le bassin.		10
4		Abdos crunch		25
5		Fixateur au mur. Tenir 3 ". Faire les mouvements lentement		8
6		Chercher à s'asseoir sur la chaise ne pas s'asseoir garder la position basse 4" puis recommencer (Position 90°)		8
7	Saut	Enchaîner 8 sauts en cuisse pour contrer (Fléchir à 90° et contrer le plus haut possible)		8
8		Gainage de face. Ne pas trembler. Attention à ne pas cambrer. 3 appuis maximum en alternant librement		1 min
9		Mettre talons sur chaise, lever le bassin en prenant appui sur la chaise. Tenir 5" la position		8
10		Supermann, D-D, G-G, D-G, G-D...		1 min