



Ant-Man

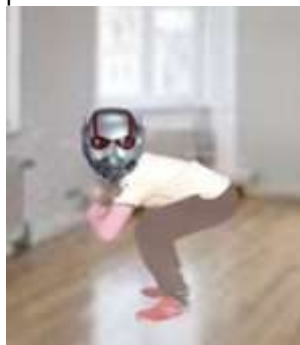
Echauffement :

- 20 Jumping Jacks
 - 20 Montées de genoux
 - 20 Talons fesses
- } x3

+ Mobilisation des différentes articulations

Exercice 1: Squat x15

Fléchis les jambes tout en gardant le dos bien droit puis remonte.



Exercice 2 : Rameur x10 de chaque côté

En équilibre sur les fesses, jambes pliées et bras tendus, tendre les jambes et plier les bras.



Exercice 3: Abdos pédalés x10 de chaque côté

Sur les dos, la tête relevée et les mains derrière la nuque, ramener les genoux en direction du coude opposé.



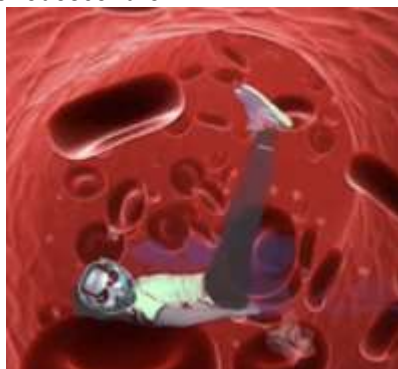
Exercice 4 : Mountain climber x10 de chaque côté

En position de gainage sur les mains, ramener les genoux vers les coudes.



Exercice 5 : Relevés de jambes x15

Sur le dos, les mains sous les fesses, relever les jambes à la verticale puis les redescendre.



Exercice 6 : Pompes x10

En position de gainage sur les mains, descends en fléchissant les bras puis remonte.

