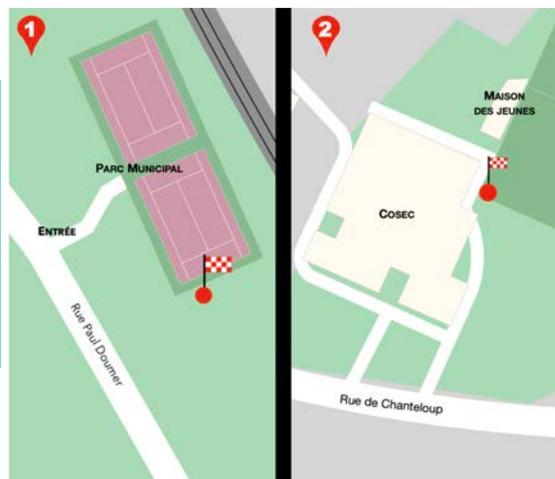


# CIRCUIT BAS DU CORPS

## CONFIRMÉ



**COSSEC** : 61 Rue de Chanteloup, 78510 Triel-sur-Seine  
**PARC MUNICIPAL** : 246 Rue Paul Doumer, 78510 Triel-sur-Seine



Attention, ces exercices nécessitent une bonne condition physique. Nous vous recommandons de consulter votre médecin avant toute pratique sportive.

### EXERCICE 1

#### SQUAT ÉCARTÉ/SERRÉ

POSITION INITIALE // En position de squat, les jambes sont fléchies.

RÉALISATION // Réalisez un saut en refermant les jambes, puis enchaînez avec un saut pour ouvrir les jambes. Recommencez l'enchaînement sans vous arrêter. Regardez devant vous pour ne pas arrondir le dos.

RESPIRATION // Soufflez sur la montée et inspirez sur la descente.

**20 RÉPÉTITIONS, 5 FOIS, 45 SEC DE REPOS.**



### EXERCICE 2

#### FENTES JUMP ALTERNÉES

POSITION INITIALE // Debout, une jambe en avant et l'autre vers l'arrière.

RÉALISATION // Fléchissez les jambes en gardant le dos droit, de manière à arriver à un angle de 90° avec les genoux. Réalisez un saut vers le haut, en inversant les jambes. Enchaînez les mouvements.

RESPIRATION // Soufflez sur la montée et inspirez sur la descente.

**20 RÉPÉTITIONS, 5 FOIS, 45 SEC DE REPOS.**



### EXERCICE 3

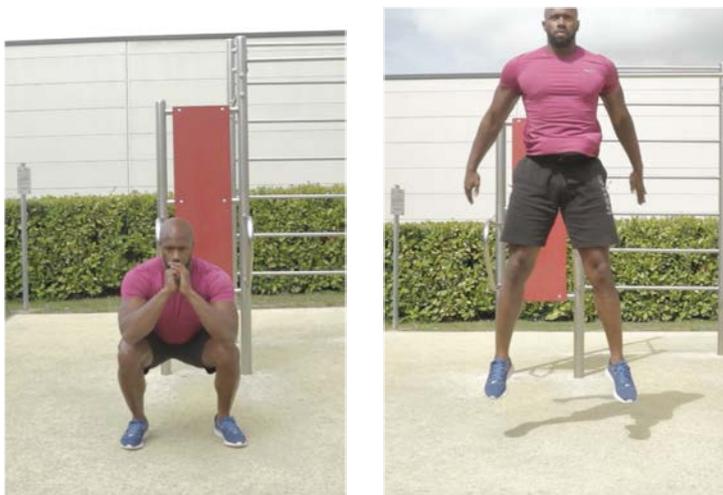
## SQUAT JUMP

POSITION INITIALE // Debout, les pieds légèrement plus écartés que la largeur du bassin.

RÉALISATION // Fléchissez les genoux, en poussant vos fesses vers l'arrière. Regardez devant vous. Remontez une fois que les cuisses sont parallèles au sol, en réalisant un saut jambes tendues. Amortissez le saut en enchaînant directement avec la flexion. Gardez la sangle abdominale contractée tout le long de l'exercice.

RESPIRATION // Soufflez sur la montée et inspirez sur la descente.

**10 RÉPÉTITIONS, 5 FOIS, 45 SEC DE REPOS.**



### EXERCICE 4

## SQUAT PISTOL

POSITION INITIALE // Position debout, une jambe tendue et levée vers l'avant.

RÉALISATION // Réalisez une flexion sur votre jambe d'appui. Tendez un bras vers l'avant pour maintenir l'équilibre, puis avec l'autre, aidez vous de la barre ou d'un autre support.

RESPIRATION // Soufflez sur la montée et inspirez sur la descente.

\*Recommencez avec l'autre jambe

**10 RÉPÉTITIONS, 5 FOIS, 45 SEC DE REPOS.**

### Photos exercice 4



### EXERCICE 5

## ABDOS TOES TO BAR

POSITION INITIALE // Suspensu à la barre, avec une prise plus large que la largeur des épaules, les jambes tendues.

RÉALISATION // Montez les jambes le plus haut possible en réalisant une extension de hanche, puis revenez en position initiale, en contrôlant la descente.

Gardez la sangle abdominale et les fessiers contractés.

RESPIRATION // Soufflez sur la montée et inspirez sur la descente.

**8 RÉPÉTITIONS, 5 FOIS, 45 SEC DE REPOS.**

