

SERIE 4

BRAS 4 : BOUTEILLE BOXING



- A) Boxer rapidement avec les deux bras devant soi
- B) Idem, avec une bouteille dans chaque main
- C) Idem, mais au-dessus de la tête

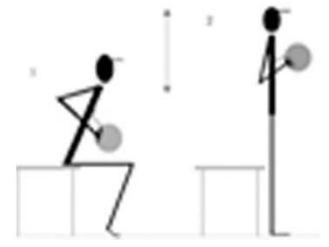


SERIE 4

JAMBES-CUISSES 4 : CHAISE



A)



C)

- A) Chaise contre le mur
- B) Idem en montant sur la pointe du pied gauche puis droit
- C) Assis sur une chaise, se lever et se rasseoir (év. avec la bouteille dans les mains)



SERIE 4

GAINAGE 4 : CHENILLE



A)



B)



- A) En appui facial, lever un pied, puis l'autre, un bras, puis l'autre
- B) Rapprocher les pieds des mains (jambes tendues), puis avancer les mains
- C) Idem, aller le plus loin possible avec les mains



SERIE 4

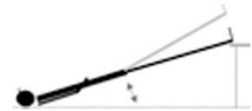
FESSIERS 4 : GAINAGE DORSAL



A)



B)



C)

- A) Planche dorsale en appui sur les coudes
- B) Planche dorsale avec les pieds en appui sur une chaise
- C) Idem, lever une jambe puis l'autre

