

Séance Renfo Cuisses Fessiers

Objectif raffermir et tonification musculaire

Ex 1 : Squat semi sumo avec haltère

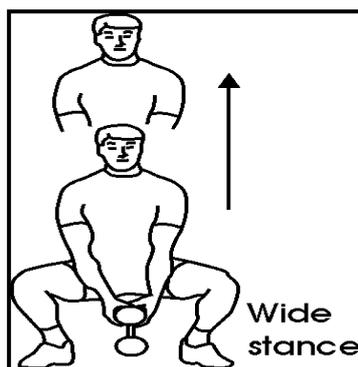
.5 séries

.15 répétitions

.recup = 1'30" max

.charge : haltère, 30 à 50% du rm en squat

.vitesse : rapide et contrôlé



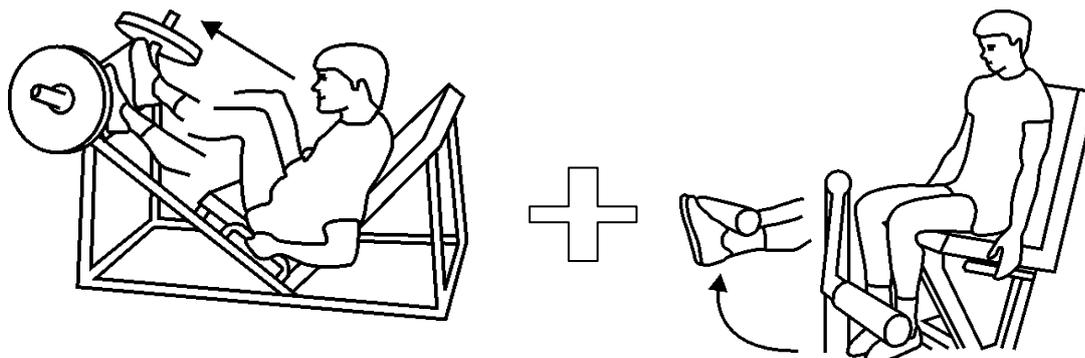
Ex 2 : presse à cuisse pieds serrés + leg extension

.post fatigue

4 séries de 10 + 10 répétitions

.recup = 1'30"

.charge = presse 60% ; leg extension 50%

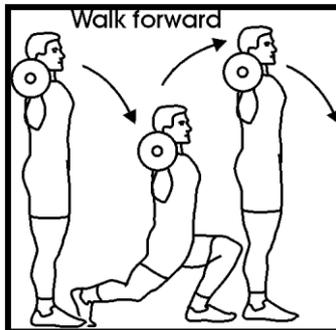


Ex 3 : fente en déplacement

.3 séries de 15 répétitions par jambe

.récup = 1'

.charge : au poids de corps ou avec lest (haltères)

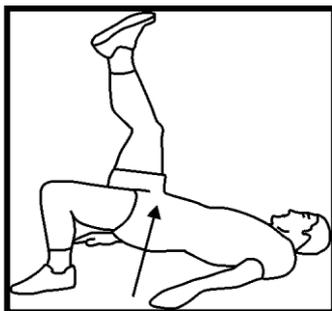


Ex 4 : extension de hanche

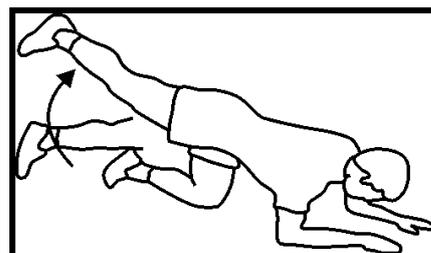
.4 séries de 15 répétitions par jambe

.récup = 1'

.charge : sans ou avec élastique, charge légère.



ou



Ex 5 : abducteur et adducteur sur HIP Machine.

.3 séries de 15reps + 15reps sur chaque jambe.

.récup 1'

.charge : légère.

