www.CardiSport.com

Programme d'entraînement élaboré avec le logiciel PERFDESIGN

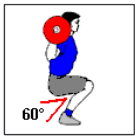
www.cardisport.com

La Force en Images
Bruno PARIETTI
Creps Montpellier

© Cardisport - Degasne :
Tous droits réservés sur les figurines
Reproductions interdites

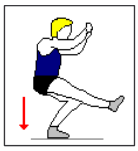
C.T.A
Cuisses Abdos Fessiers

SQUAT Complet

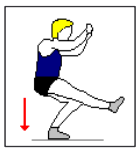


Gainage Postérieur sur S.B

Squat Unipodal Jambe droite



Squat Unipodal Jambe gauche



Gainage Antérieur Bras tendus sur S.B

Fente Pied droit sur S.B

Fente Pied Gauche sur S.B

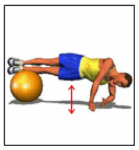
Crunch sur S.B

Squat Egger

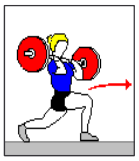
Gainage Antérieur sur S.B

Squat Iso Dos contre S.B

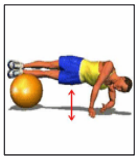
Gainage Latéral droit



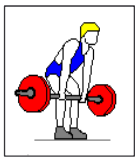
Fente Marchée



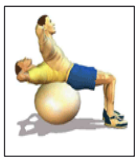
Gainage Latéral Gauche



Soulevé de Terre



Crunch Dos sur S.B



C.T.A
Cuisses Abdos Fessiers
Matériel : 1 Barre de 10 kg et 1 Swiss Ball

Niveau Confirmé
16 ateliers
40 secondes de Travail
20 secondes de Récupération
3 Tours de Circuit
avec 4 mn de Récupération