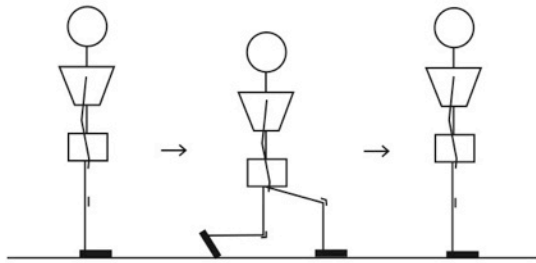


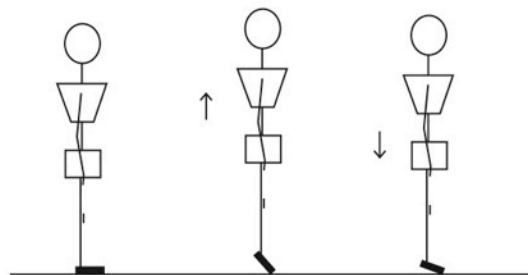
## Accroupissements

- garder le dos droit
- mains à la taille



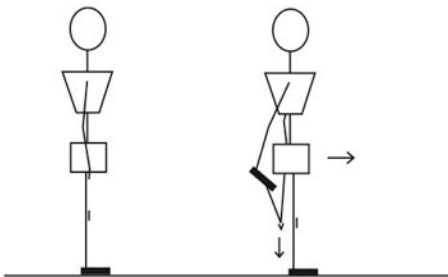
## Fentes

- jambes droite puis gauche en alternance et en rythme
- les genoux ne touchent pas le sol
- garder le dos droit



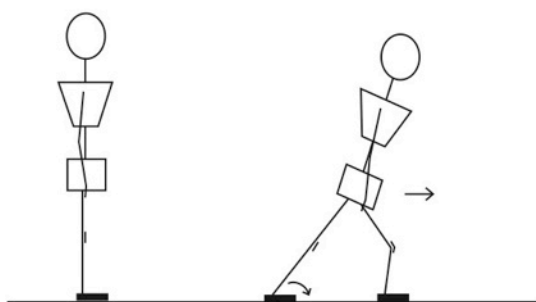
## Pointes de pied

- ne pas poser les talons au sol
- monter et descendre en rythme



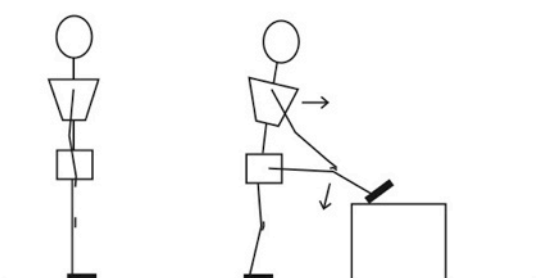
## Quadriceps

- serrer les deux genoux
- enfoncer le genou plié dans le sol
- avancer le bassin vers l'avant



## Triceps

- jambe arrière tendue
- pied arrière en dedans
- fléchir le genou opposé
- avancer le bassin
- ne pas décoller le talon



## Ischios jambiers

- avancer le buste vers l'avant jusqu'à la mise en tension de la cuisse
- appuyer sur le genou avec les mains pour accentuer l'étirement
- pas de tension derrière le genou mais derrière la cuisse
- jouer sur la rotation du pied vers l'intérieur ou l'extérieur