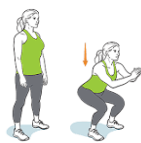


PROGRAMME DETENTE VERTICALE

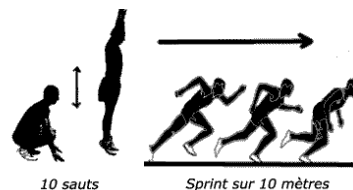
A faire tous les deux jours, pensez à vous étirer et à boire après chaque séquence.



1/ Squat pieds à largeur de bassin X 30

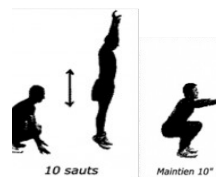


2/ Corde à sauter (ou sauts sur place avec rotation des bras) X 50



3/ Saut et sprint (10 sauts sur place et sprint 10 mètres) X 10

ou 20 montées genoux rapides)



4/ Saut et maintien (10 sauts sur place + 10 secondes maintien squat) X 10

5/ Squat hop

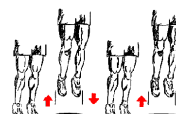


(10 Flexions ; cuisses à l'horizontale 14 sursauts,

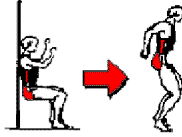
au 15^{ème} saut extension maxi)



6/ 20 Montées alternatives sur caisse (hauteur mini 30 cm) X 3



7/ 20 Thrust up (sauts verticaux sans plier les genoux) X 3



8/ Chaise 30 secondes +15 multi bonds X 10

Les 8 exercices sont à faire de 3 à 5 fois selon votre forme et le temps dont vous disposez, en musique c'est mieux.