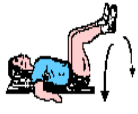



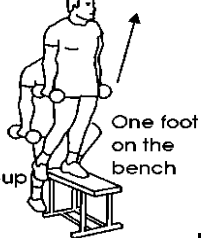
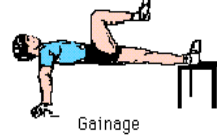
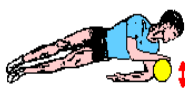

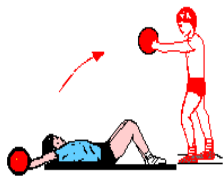
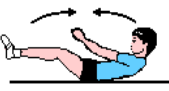
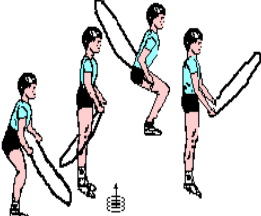
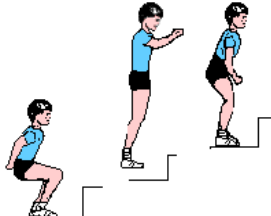


Le 08/07/2014

# MUSCULATION ASNIERES VOLLEY

Réalisé par:  
Morgan landrain

	<p><b>N°1 ABDOS OBLIQUES</b></p> <p>Basculer les jambes a Droite et a Gauche</p> <p><b>Series:</b> 3 x 10</p> <p><b>Recup:</b> 30 SEC</p> <p><b>Poids:</b></p>		<p><b>N°2 Inverse Push up</b></p> <p>L'objectif est de garder le corps droit et d'élever le corps jusqu'à ce que la poitrine s'approche de la barre.</p> <p><b>Series:</b> 3 x 10</p> <p><b>Recup:</b> 1'30</p> <p><b>Poids:</b></p>
	<p><b>N°3 Gainage</b></p> <p>1: Gainage devant , 2: en appui a droite et 3: a gauche</p> <p><b>Series:</b> 3 x 30 SEC</p> <p><b>Recup:</b> 30 SEC</p> <p><b>Poids:</b></p>		<p><b>N°4 Abdos Obliques</b></p> <p>Alterner a droite et gauche</p> <p><b>Series:</b> 3 x 25</p> <p><b>Recup:</b> 1'</p> <p><b>Poids:</b></p>
 <p>Front Step-up One foot on the bench</p>	<p><b>N°5 Step up</b></p> <p>faire cet exercice LENTEMENT, on ne touche pas le pied libre (ni au sol, ni au banc).</p> <p><b>Series:</b> 3 x 15</p> <p><b>Recup:</b> 1'30</p> <p><b>Poids:</b></p>	 <p>Gainage</p>	<p><b>N°6 Lombaires</b></p> <p>Possibilité de rajouter un poids si c'est trop facile</p> <p><b>Series:</b> 4 x 20</p> <p><b>Recup:</b> 30s</p> <p><b>Poids:</b></p>
	<p><b>N°7 Gainage Oblique</b></p> <p>Alternance ballon au sol et en l'air</p> <p><b>Series:</b> 4 x 30s</p> <p><b>Recup:</b> 30s</p> <p><b>Poids:</b></p>		<p><b>N°8 Gainage</b></p> <p>Exercice a faire en appui sur les coudes</p> <p><b>Series:</b> 4 x 20</p> <p><b>Recup:</b> 30s</p> <p><b>Poids:</b></p>
	<p><b>N°9 Abdos</b></p> <p>lancer le ballon dans l'axe et sur les cotés</p> <p><b>Series:</b> 5 x 30</p> <p><b>Recup:</b> 30s</p> <p><b>Poids:</b></p>		<p><b>N°10 Abdos</b></p> <p>Ramener buste et jambe en même temps</p> <p><b>Series:</b> 4 x 20</p> <p><b>Recup:</b> 30s</p> <p><b>Poids:</b></p>
	<p><b>N° 11 Corde a sauter</b></p> <p>saut pied joint, jambe tendu</p> <p><b>Series:</b> 6 x 30</p> <p><b>Recup:</b> 30s</p> <p><b>Poids:</b></p>		<p><b>N° 12 Marche</b></p> <p>saut pied joint, jambe tendu</p> <p><b>Series:</b> 6 x 30</p> <p><b>Recup:</b> 30s</p> <p><b>Poids:</b></p>