

## CUISSES/FESSIERS/MOLLETS N°2

En privilégiant toujours les régimes de contraction isométrique et concentrique, voilà un premier circuit orienté sur les membres inférieurs.

### A- Les exercices

#### - Fentes avant

Pied avant à plat, pied arrière talon décollé, angle droit au niveau des 2 genoux, buste droit, ventre rentré.



#### - Montée sur banc

Hauteur du banc : 20 à 60 cms

Début du mouvement sans élan, pied à plat sur le banc (ou chaise, escalier,...) . En fin de mouvement, toutes les articulations doivent être alignées, on bloque 2 secondes et on relâche en retenant le mouvement (pas d'impact au sol)



- Fentes avant, 1 pied d'appui

Idem fente avant basique mais le dessus du pied arrière repose sur une chaise (un banc, un escalier, .....)



- " Chaise " avec montée sur pointe

Départ du mouvement pieds au sol, fin du mouvement talons décollés.



B- Déroulement du circuit

- n°1 : Fentes avants basique ( 20 à 30 secondes en statique , cuisse droite puis cuisse gauche )
- n°2 : Montées sur banc ( 8 à 15 répétitions , cuisse droite puis cuisse gauche )
- n°3 : Fentes avants 1 appui ( 20 à 30 secondes en statique , cuisse droite puis cuisse gauche )
- n°4 : "Chaise" avec montée sur pointe ( 30 à 50 répétitions)

Ça c'est un tour .....4 à 6 tours à effectuer ..... Pas de repos ou très peu entre chaque mouvement ..... 2 minutes de repos à la fin du tour !!

### C- Quelques Observations

Comme à chaque fois, n'oubliez pas de rentrer le ventre et de contracter vos fessiers pendant le geste !

Ne pas oublier non plus de respirer !!

Hydratation .....

Avant un circuit comme celui-là, un petit échauffement de 5/7 minutes me semble nécessaire !!