

# EXERCICES DES JAMBES

## POUR L'ENDURANCE MUSCULAIRE

DÉBUTANT : 🔄 X3 | INTERMÉDIAIRE : 🔄 X4 | EXPERT : 🔄 X5



### ÉCHAUFFEMENT :

préparez vos muscles à l'effort avec quelques exercices d'étirements.

1



### BRIDGE

15 FOIS  
1 MINUTE DE PAUSE

2



### SQUAT À LA BARRE

15 FOIS  
1 MINUTE DE PAUSE

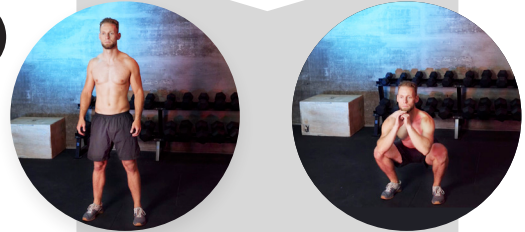
3



### LEVER DE JAMBES LATÉRAL (CÔTÉ GAUCHE)

15 FOIS  
1 MINUTE DE PAUSE

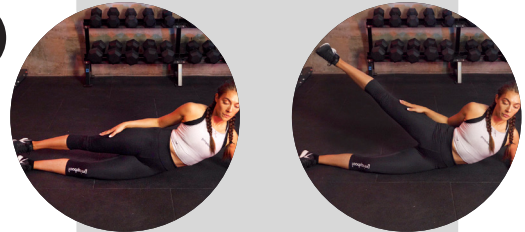
4



### AIR SQUATS

15 FOIS  
1 MINUTE DE PAUSE

5



### LEVER DE JAMBES LATÉRAL (CÔTÉ DROIT)

15 FOIS  
1 MINUTE DE PAUSE

6



### SQUATS SAUTÉS

10 FOIS  
1 MINUTE DE PAUSE



### RÉCUPÉRATION :

masser les muscles avec un roller