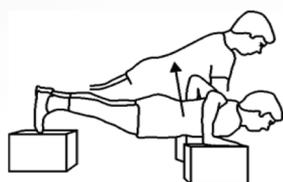


## MUSCULATION STATO-DYNAMIQUE

### FORMAT :

Enchaîner les ateliers avec 30 sec de récupération entre chaque tour. Prendre 3 à 5 minutes de récupération entre chaque exercice. Faire 5 fois les ateliers

#### Exercice n°1



##### POMPES SUR CHAISES

Nombre de Répétitions :	Récup' :
Tour 1 : 6 – Tour 2 : 9	30 sec
Tour 3 : 12 – Tour 4 : 9	
Tour 5 : 6	

##### Notes :

Faire un stop de 5 sec au milieu toutes les 3 répétitions

#### Exercice n°2



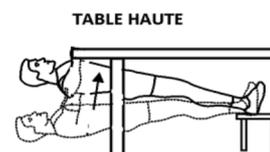
##### TRICEPS BANC

Nombre de Répétitions :	Récup' :
Tour 1 : 6 – Tour 2 : 9	30 sec
Tour 3 : 12 – Tour 4 : 9	
Tour 5 : 6	

##### Notes :

Faire un stop de 5 sec au milieu toutes les 3 répétitions

#### Exercice n°3



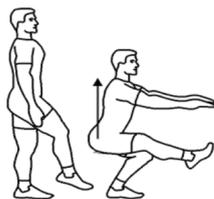
##### TIRAGE TABLE

Nombre de Répétitions :	Récup' :
Tour 1 : 6 – Tour 2 : 9	30 sec
Tour 3 : 12 – Tour 4 : 9	
Tour 5 : 6	

##### Notes :

Faire un stop de 5 sec au milieu toutes les 3 répétitions.

#### Exercice n°4



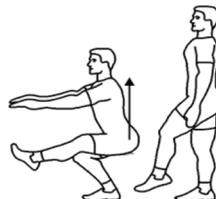
##### FLEXIONS JAMBE GAUCHE

Nombre de Répétitions :	Récup' :
Tour 1 : 6 – Tour 2 : 9	30 sec
Tour 3 : 12 – Tour 4 : 9	
Tour 5 : 6	

##### Notes :

Faire un stop de 5 sec au milieu toutes les 3 répétitions.

#### Exercice n°5



##### FLEXIONS JAMBE DROITE

Nombre de Répétitions :	Récup' :
Tour 1 : 6 – Tour 2 : 9	30 sec
Tour 3 : 12 – Tour 4 : 9	
Tour 5 : 6	

##### Notes :

Faire un stop de 5 sec au milieu toutes les 3 répétitions.

#### Exercice n°6



##### ABDOS

Nombre de Répétitions :	Récup' :
Tour 1 : 18 – Tour 2 : 24	30 sec
Tour 3 : 30 – Tour 4 : 24	
Tour 5 : 6	

##### Notes :

Faire un stop de 5 sec au milieu toutes les 6 répétitions.