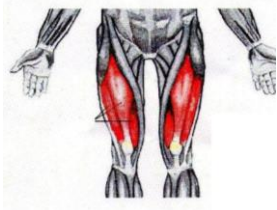


## Fessiers-quadriceps



ATELIERS

18

### Ce que vous devez faire

3 petites Haies-3 allers

**Chaise:**

Maintenir le dos au contact du mur, angle jambe/cuisse à 90°, bras le long du corps

**Tipping :**

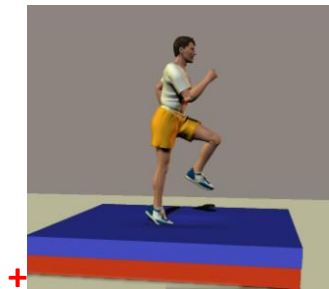
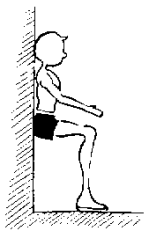
Rapide et de faible amplitude

**Respiration :** A la poussée

**Niveau 1 :** 15 secondes de chaise + 10 secondes de tipping

**Niveau 2 :** 30 secondes de chaise + 10 secondes de tipping

**Niveau 2:**(15 secondes de chaise + 15 secondes de tipping)X2



## ETIREMENTS

