

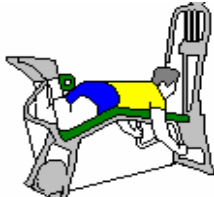


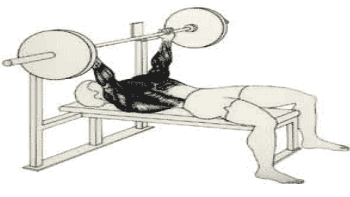
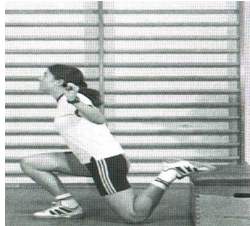


Force 2 oj2

Presse		Bon entraînement	Tirage nuque	
	Exercice 1 4 séries de 20 répétitions			Exercice 2 4 séries de 20 répétitions. Le dos toujours droit!!!
Ischio			Développer coucher pour Hérens	
	Exercice 3 4 séries de 20 répétitions. Retenir en descendant.			Exercice 4 4 séries de 20 répétitions.
Quadriceps pour Hérens			Développer coucher pour Nendaz	
	Exercice 5 4 séries de 20 répétition. Il faut simplement lever les jambes			Exercice 4 4 séries de 20 répétitions Il faut croiser les jambes en l'air !!!
Fente avant pour Nendaz			Dorsaux	
	Exercice 5 4 séries de 20 répétitions sur chaque jambe		Pas d'image	
			Exercice 6 4 séries de 20 répétitions	

Echauffement 15min de vélo ou course. Tous les exercices se font doucement et précis...Un mouvement juste et bien fait vous fait plus vite progresser...
Entre chaque séries 60 sec de pause. Entre les exercices 2 min de pause.
Bon entraînement à tous...

