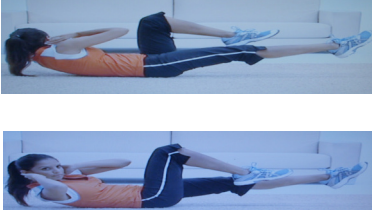


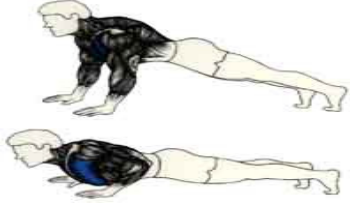
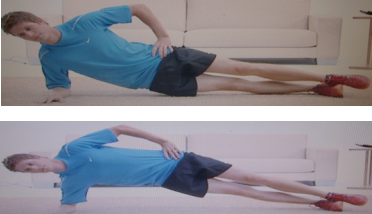
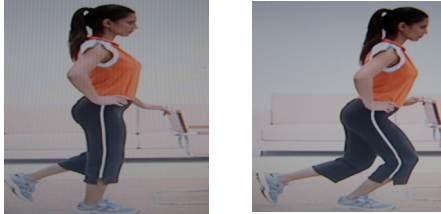



# Programme du soir

<p><b>Muscles Abdominaux</b></p>  <p>2 séries de 25 répétitions</p>	<b>Bon entraînement</b>	<p><b>Muscle postérieur de la cuisse</b></p>  <p>2 séries de 25 répétitions</p>
<p><b>Muscles du tronc</b></p>  <p>2 séries de 25 répétitions</p>		<p><b>Bras et ceinture scapulaire</b></p>  <p>2 séries de 25 répétitions</p>
<p><b>Muscles latéraux du tronc</b></p>  <p>2 séries de 25 répétitions</p>		<p><b>Muscle antérieur des cuisses</b></p>  <p>2 séries de 25 répétitions</p>
<p><b>Dorsaux fessiers</b></p>  <p>2 séries de 25 répétitions</p>		

Tous les exercices se travail doucement et précis... Il y a une explication pour chaque exercices sur le DVD de la SUVA...Les travail de la ceinture abdominal et très très important pour la stabilité dans le ski!!!! Alors a vous de jouer...  
 Entre chaque séries 30 sec de pause. Entre les exercices 2 min de pause.  
 Bon entraînement à tous...

