



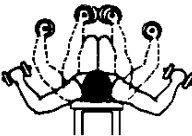
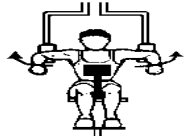



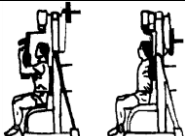

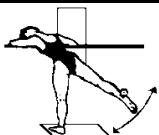
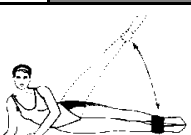
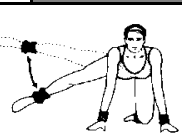
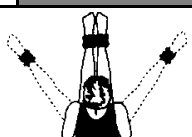
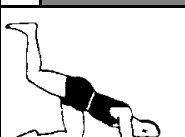


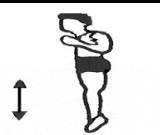





41	Obliques	Mouvement	Conseil	Respiration	42	Relevé de fesse	Mouvement	Conseil	Respiration
	Bras tendu, descendez l'haltère mi-cuisse	Ne pas s'aider de l'inertie du poids	Soufflez en montant, inspirez en descendant		Bras tendus, décollez puis montez les fesses	Gardez les fesses décollées du sol	Soufflez en montant, inspirez en descendant		
43	Bas des abdo	Mouvement	Conseil	Respiration	44	Relevé de Jambe	Mouvement	Conseil	Respiration
	Montez les genoux vers la poitrine	Freinez les au retour	Soufflez en montant, inspirez en descendant		jambes fléchies, montez-les à la poitrine	Ne Descendez pas plus bas que sur l'image	soufflez en montant, inspirez en descendant		
45	Ecarté Couché	Mouvement	Conseil	Respiration	46	Fixat. Omoplate	Mouvement	Conseil	Respiration
	Départ bras coté, finir bras vers le haut	Ne remontez pas plus haut que l'image	Soufflez en montant, inspirez en descendant		Rapprochez les coudes vers l'arrière, freinez les au retour	Ne pas s'aider de l'inertie du poids	Soufflez en poussant en arrière, inspirez en avant		
47	Tri. 2 Bras Halt.	Mouvement	Conseil	Respiratio	48	Triceps 1 bras	Mouvement	Conseil	Respiration
	Flexion, extension des avant bras sur les bras	les bras sont fixes, seuls les avant-bras travaillent	Inspirez en descendant, Soufflez en montant		Flexion extension de l'avant bras	Ne pas bouger le bras concerné	Soufflez en flexion, inspirez en retenant		
49	Mach. à fessiers	Mouvement	Conseil	Respiratio	50	Butterfly	Mouvement	Conseil	Respiration
	Poussez le montant en arrière	Fléchir le buste et la jambe avant	Soufflez en poussant, inspirez en retenant		Rapprochez les montants devant, freinez-les au retour	Restez contracté 1 sd devant	Soufflez en rapprochant les bras, inspirez en retenant		
51	Adducteur	Mouvement	Conseil	Respiration	52	Abducteurs	Mouvement	Conseil	Respiration
	Poussez la charge vers l'extérieur	Freinez la charge au retour	Soufflez en poussant, inspirez en retenant		Poussez la charge sur le côté	freinez la charge au retour	Soufflez en poussant, inspirez en retenant		
53	Abducteurs	Mouvement	Conseil	Respiration	54	Add & Fessier	Mouvement	Conseil	Respiration
	Monter la jambe sur le coté	Ne vous aider pas de l'élan	Soufflez en montant, inspirez en retenant		Montez la jambe sur le coté	Ne cambrez pas le bas du dos	Soufflez en montant, inspirez en retenant		
55	Adducteurs	Mouvement	Conseil	Respiration	56	Fessiers	Mouvement	Conseil	Respiration
	Ecartez et Rapprochez les jambes sur les cotés	Descendez les jambes tendues au plus bas	Soufflez en rapprochant les jambes, inspirez en retenant		Montez la jambe vers l'arrière	Ne cambrez pas le bas du dos	Inspirez en descendant, Soufflez en montant		
57	Suspension	Mouvement	Conseil	Respiration	58	Arraché bâton	Mouvement	Conseil	Respiration
	suspendez-vous 20 sd dos plat, les jambes en avant	Relâchez le dos, fessiers, cuisses, pour	Naturelle		Montez le bâton en un temps, départ dos plat, bâton au tibia	Le bâton reste près du corps lors de la montée	Naturelle		
59	Sauts Verticaux	Mouvement	Conseil	Respiratio	60	Multi Sauts	Mouvement	Conseil	Respiration
	flexion extension des jambes, prendre de l'élan grâce aux	accentuez l'amorti au sol par une flexion importante	Soufflez en montant, inspirez en descendant		Saut pieds joints, flexion extension des jambes	Bien grouper les bras et accentuer l'amorti	Soufflez en montant, inspirez en descendant		
61	Quadrilatone	Mouvement	Conseil	Respiration	62	Etirements	Mouvement	Conseil	Respiration
	Statique, les bras croisés	Restez contracté 10 à 20 sd	Respiration naturelle		Amenez les cuisses vers l'arrière doucement	Relâchez les muscles du cou	Respiration naturelle		