

RENFORCEMENT MUSCULAIRE

BUTTE / COLLINE



TYPE D'EXERCICES	QUOI FAIRE?
<ul style="list-style-type: none"> Exercices de renforcement musculaire et cardiovasculaire en montée ou en descente. Membres supérieurs et inférieurs. Muscles posturaux et abdominaux. 	<ul style="list-style-type: none"> Choisissez un exercice dans chaque bloc (3 exercices au total). Respectez le nombre de répétitions selon l'exercice. Il est possible de répéter chaque exercice 2 ou 3 fois. Prenez le temps de respirer et de relaxer!

BLOC 1	BLOC 2	BLOC 3
<p>1A - Marche ou course en montée, redescendre en marchant.</p>	<p>2A - Fente en montée, en alternant la jambe, redescendre en marchant.</p>	<p>3A - Course à reculons (petits pas rapides), redescendre en marchant.</p>
<p>3 à 5 montées</p>	<p>3 à 5 montées</p>	<p>3 à 5 montées</p>
		
<p>1B - Saut en diagonal (« saut de patin ») en montée, redescendre en marchant.</p>	<p>2B - Flexion des genoux latérale (montée), redescendre en marchant.</p>	<p>3B - Pas chassés en montée, redescendre en marchant.</p>
<p>3 à 5 montées</p>	<p>4 montées (2 fois par jambe avant)</p>	<p>4 montées (2 fois par jambe avant)</p>
		