

RENFORCEMENT MUSCULAIRE

SUPPORT À VÉLO



TYPE D'EXERCICES		QUOI FAIRE?	
- Exercices de renforcement musculaire avec appui sur le support à vélo. - Membres supérieurs et inférieurs. - Muscles posturaux et abdominaux.		- 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	
1A - Flexion des genoux à 90° avec appui.		2A - Fente avec coup de pied vers l'avant.	
10 à 12 répétitions		8 à 10 répétitions par jambe	
			
1B - Fente latérale en alternant les jambes.		2B - Fente arrière avec jambe croisée.	
8 à 10 répétitions par jambe		8 à 10 répétitions par jambe	
			
BLOC 3		BLOC 3	
3A - Abduction de la hanche (sur le côté), jambe tendue.		3B - Extension de la hanche (vers l'arrière), jambe tendue.	
10 à 12 répétitions par jambe		10 à 12 répétitions par jambe	
			