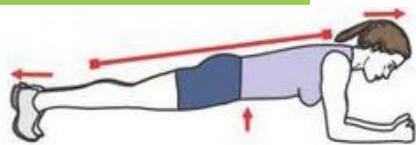


# Routine n°4 : MUSCULATION & PLIOMETRIE (Durée :30')

## GAINAGE STATIQUE

4' avec récupération 10''



Tenir de 30 à 60 s



Tenir de 30 s de chaque côté



Tenir de 30 s de chaque côté  
En levant bien le bassin sans cambrer

## MUSCULATION

12' avec récupération 1'

### Ischio-jambiers



Montées de bassin  
10 chaque jambe

### Quadriceps



Squatt sur 1 jambe  
10 chaque jambe



Montée de chaise  
10 chaque jambe

### Mollets



Monter le plus haut  
Descendre le plus bas  
2 séries de 10 chaque jambe

### Psoas



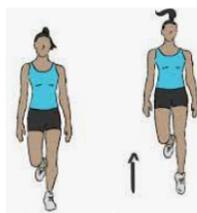
Montée de genou  
avec Elastique  
10 chaque jambe

## PLIOMETRIE

14' avec récupération 1'



Corde à sauter  
Jambes tendues  
2 fois 1'



Sur 1 pied :

- 10 sauts avant/arrière
- 10 sauts de côté
- 10 sauts sur place



10 Squatt Jump sur 2 jambes  
10 Squatt Jump sur 1 jambe



10 Fentes arrière puis un saut  
(avec ou sans genou poitrine)