

★ COURS CANTONAL POLYSPORTS – 20.09.2008 A FRIBOURG ★  
 DIVISION GYM & DANSE • LEÇON ANIMÉE PAR ROSMARIE PANTILLON

Proposition pour dynamiser le bodysculpt et le travailler plus longuement,  
 correctement et de façon motivante

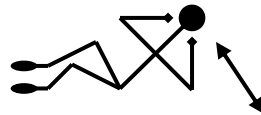
**CUISSES • ABDOS • FESSIER (C.A.F.) & DORSAUX CD 118 à 128 BPM**

Position abdos : reins collés au sol (rentre le ventre) • fixer en continu 1 point fixe au plafond • Avoir distance 1 poing ou pomme sous le menton • contracter périnée + sphincters

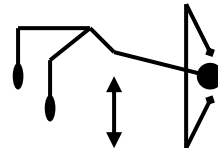
ALTERNER LES 2 EXERCICES DE CHAQUE SERIE

Série ① Abdos + Fessier → sur le dos • Jambes relevées • Mains hauteur nuque

- Up/Down buste - sur 2 temps



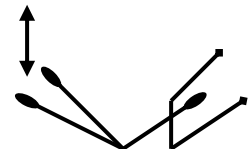
- Up/Down bassin - sur 4 temps



Alterner

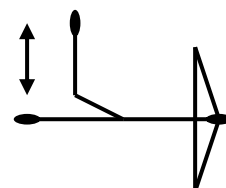
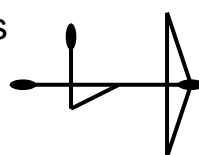
Série ② Dorsaux + Fessier → A plat ventre, visage au sol

- Décoller jambes + bras simultanément, bras tendus avant  
 Tenir 10-15 sec. puis récupération idem



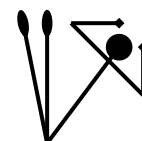
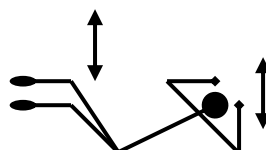
Alterner

- Tête sur avant-bras repliés +  
 1 jambe pliée push Up - sur 2 temps



Série ③ Dorsaux + Abdos → Sur le dos - Genoux relevés à angle droit

- Mains hauteur nuque - sur 4 temps  
 Détendre jambes Up + Buste Up



Alterner

- Bras écartés - Push/Tirer genoux  
 sur 4 (1-2 Push/3-4 Tirer)

