

SEQUENCE C1 : ADDUCTEURS ET CHAINE POSTERIEURE

- ✓ EXERCICE 1 : Squat sumo.
- ✓ EXERCICE 2 : fentes latérales. (Les deux côtés...)
- ✓ EXERCICE 3 : fentes latérales profondes. (Les deux côtés...)
- ✓ EXERCICE 4 : Jambes en écart.
- ✓ EXERCICE 5 : fermeture de tronc assis.

