

CUISSES - C12

www.preparationphysique.net
Préparation Physique pour la Performance




Consignes
Effectuer des flexions sur la jambe gauche.

Difficulté
🏆 🏆 🏆

Matériel
✘

© 2005 - 3P - Préparation Physique pour la Performance - Nicolas Delpech

COMPLEXE 10

www.preparationphysique.net
Préparation Physique pour la Performance




Consignes
Alterner une flexion/extension sur les côtés en se grandissant sur la fin du mouvement.



Difficulté
🏆 🏆 🏆

Matériel
🎈 x1
♀ 3 à 5Kg
♂ 2 à 4Kg

© 2005 - 3P - Préparation Physique pour la Performance - Nicolas Delpech

PECTORAUX - P1

www.preparationphysique.net
Préparation Physique pour la Performance

Consignes
Effectuer une flexion/extension des bras

Difficulté
🏆 🏆 🏆

Matériel
x1
♀ 2 à 4Kg
♂ 3 à 5Kg

© 2005 - 3P - Préparation Physique pour la Performance - Nicolas Delpech

ABDOS - A29

www.preparationphysique.net
Préparation Physique pour la Performance




Consignes
Maintenir les jambes en l'air
Aller toucher les pieds avec les mains

Difficulté
🏆 🏆 🏆

Matériel
x1

© 2005 - 3P - Préparation Physique pour la Performance - Nicolas Delpech