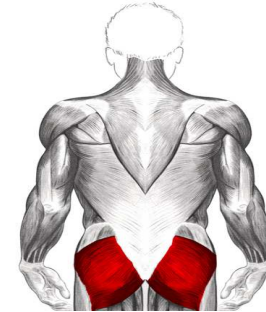


## Défi du mois : Des fessiers d'acier ! (extension de jambe)



**Objectif du défi :** Renforce les cuisses et les fessiers

**Comment réaliser le défi ?**

- **Position de départ :** En position à 4 pattes mains au-dessus des épaules et pieds largeur du bassin
- **Critères de réalisations :**
  - A) Positionnez vos épaules au-dessus de vos poignets
  - B) Dirigez vos omoplates vers les fessiers
  - C) Allongez le sommet de la tête ainsi que votre jambe
  - D) Soufflez et rentrez le ventre
- **Respiration :** Inspirez en ramenant la jambe et expirez lors de l'extension de la jambe vers l'arrière



# Vitalité

Niveau	Défi : Des fessiers d'acier !! (extension de jambes)						
CUISSES	Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4	Jour 5	Jour 6	Jour 7
Niveau 1	1x10	2x10	3x10	4x10	5x10	6x10	7x10
Niveau 2	1x20	2x20	3x20	4x20	5x20	6x20	7x20
Niveau 3	1x25	2x25	3x25	4x25	5x25	6x25	7x25
Récup	Jour 8	Jour 9	Jour 10	Jour 11	Jour 12	Jour 13	Jour 14
Niveau 1	1x15	2x15	3x15	4x15	5x15	6x15	7x15
Niveau 2	1x25	2x25	3x25	4x25	5x25	6x25	7x25
Niveau 3	1x30	2x30	3x30	4x30	5x30	6x30	7x30
Récup	Jour 15	Jour 16	Jour 17	Jour 18	Jour 19	Jour 20	Jour 21
Niveau 1	1x20	2x20	3x20	4x20	5x20	6x20	7x20
Niveau 2	1x30	2x30	3x30	4x30	5x30	6x30	7x30
Niveau 3	1x35	2x35	3x35	4x35	5x35	6x35	7x35
Récup	Jour 22	Jour 23	Jour 24	Jour 25	Jour 26	Jour 27	Jour 28
Niveau 1	1x25	2x25	3x25	4x25	5x25	6x25	7x25
Niveau 2	1x35	2x35	3x35	4x35	5x35	6x35	7x35
Niveau 3	1x40	2x40	3x40	4x40	5x40	6x40	7x40
	Jour 29	Jour 30	Jour 31	<b>Repos de 20''</b> entre chaque série <b>Répétez jambe droite et jambe gauche</b> <b>Alors, avez-vous relevé le défi ?</b>			
Niveau 1	1x40	1x60	1x75 (d/g)				
Niveau 2	1x60	1x80	1x100 (d/g)				
Niveau 3	1x50	3x50	1x125 (d/g)				