

EXTENSION DE GENOUX (force quadriceps)

FICHE 2

Réaliser cette série d'exercices après un échauffement. Elle peut être enchaînée à la fiche 1.

Les exercices doivent s'enchaîner. Le tout est fait avec les abdominaux engagés ou bien serrés et la recherche de l'extension maximum des jambes.



Jambes serrées - MAINS DEVANT

Battements même jambe 8 x
Tenir 8 temps dans la position 2 (D-G)

Objectif : garder les jambes tendues et le dos droit

2

x



Jambes serrées - MAINS DEVANT

Battements alterné 8 x
Tenir 8 temps dans la position 2

Objectif : garder les jambes tendues et le dos droit



Jambes ouvertes - MAINS DEVANT

Battements même jambe 8 x
Tenir 8 temps dans la position 2 (D-G)

Objectif : garder les jambes tendues et le dos droit

2

x



Jambes ouvertes - MAINS DEVANT

Décoller les 2 jambes x 8
Tenir 8 temps dans la position 2

Objectif : garder les jambes tendues et le dos droit



Jambes serrées - carpé assis

8 temps flex - 8 temps alternés - 8
temps pointés - 8 à-coups vers le haut

Objectif : dos droit et fort- en pieds flex
les talons doivent être décollés

2

x



Jambes serrées - carpé fermé

8 temps flex - 8 temps alternés - 8
temps pointés - 8 à-coups vers le haut

Objectif : dos droit et fort- en pieds flex
les talons doivent être décollés

2

x



Allongé sur le ventre

Décoller les genoux 16temps - Idem
pieds flex 16temps- Relâcher 16 temps

Objectif : garder les hanches et les pieds
au sol. Seuls les genoux décollent.

4

x