

JAMBES: ÉLÉVATION GENOU + SQUAT



Départ Debout, pieds écartés largeur des épaules ou un peu plus large. Faire une flexion de jambes pour venir placer la bassin à la même hauteur que ses genoux ou le plus bas possible pour un Squat complet puis lever un Genou sur le côté lorsqu'on s'est relevé.

