



### 3 Planche d'équilibre

**Muscles**  
Fléchisseurs de la hanche, ischio-jambiers



#### Marche genou haut

Tenez-vous debout sur la planche avec les pieds stables. Levez lentement le pied gauche tout en gardant l'équilibre sur votre pied droit.

Répétez en levant le pied droit.

Effectuez 1 aller-retour.

### 5 Boîtes à sauts

**Muscles**  
Ischio-jambiers, fléchisseurs de la hanche, fessiers, mollets, quadriceps



#### Marches

Face à la boîte, effectuez une montée une jambe à la fois. Redescendez tranquillement et répétez le mouvement sur chacune des boîtes.

Effectuez 2 séries de 6 montées.

### 7 Redressements assis

**Muscles**  
Abdominaux, obliques



#### Flexion du tronc avec assistance

Étendez-vous sur le banc, les genoux fléchis et les pieds sous la barre d'appui.

Placez les mains sur les cuisses, relevez le haut du corps et glissez vos mains vers les genoux. Revenez à la position de départ.

Effectuez 1 série de 8 répétitions.

### 4 Échelle verticale

**Muscles**  
Triceps, deltoïdes, pectoraux, fléchisseurs de la hanche, abdominaux, trapèzes



#### Montées

Agrippez la barre à une hauteur confortable pour vous et abaissez votre corps vers le sol, les deux genoux pliés à 90°. Utilisez vos bras pour revenir à la position de départ.

Effectuez 1 série de 10 répétitions.

### 6 Barres à tractions jumelées

**Muscles**  
Triceps, deltoïdes, pectoraux, fléchisseurs de la hanche, abdominaux, trapèzes



#### Tractions inversées

Agrippez la barre la plus basse, les paumes de vos mains vers l'extérieur. Assurez-vous que votre menton est au-dessus de la barre.

Baissez-vous jusqu'à ce que vos bras soient droits, et retournez à la position de départ en utilisant vos jambes le moins possible.

Effectuez 2 séries de 8 répétitions.

Selon votre forme physique, vous effectuerez entre 8 et 12 répétitions.

### 8 Barres à pompes jumelées

**Muscles**  
Épaules, pectoraux, triceps



#### Élévation de la jambe

Agrippez la barre à pompes la plus haute avec les deux mains à la largeur des épaules.

Élevez la jambe droite vers l'arrière, conservez la position en comptant jusqu'à 3 et répétez avec la jambe gauche.

Effectuez 2 séries de 8 répétitions.