

# MEMBRES INFÉRIEURS



## Catégorie 1 : efforts légers



Extension de jambe



Abductions

## JUMPING JACKS



Jumping jack  
(droite gauche /  
avant arrière)



Sauts façon corde à sauter (sur place  
ou alternance droite gauche)



Demi squat

Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3	Niveau 4
10 répétitions	15 répétitions	20 répétitions	30 répétitions

## catégorie 2 : efforts moyens



Fentes latérales



Squats (flexions)



Course sur place



saut pieds joints

Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3	Niveau 4
5 répétitions	8 répétitions	12 répétitions	15 répétitions

## Catégorie 3 : efforts intenses



Fentes avant



squats bulgares (avec une marche)



squats sautés

Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3	Niveau 4
2 répétitions	4 répétitions	6 répétitions	8 répétitions