

Explication des exercices

Fente avant alternée avec rotation du haut du corps

Corps entier: muscles des cuisses, fessiers, abdominaux

Tenir à bras tendu un pneu (PUCH)/sac à dos de combat à hauteur de poitrine, faire un pas fendu vers l'avant et descendre en fente (angle droit dans l'articulation du genou et le genou n'a pas le droit de dépasser les orteils). Dans cette position, amener le pneu/sac à dos de combat de chaque côté par une rotation du haut du corps. Puis revenir debout en donnant une impulsion sur la jambe avant. Pour la répétition suivante, changer la jambe avant.

Attention: garder le haut du corps droit.

Faciliter: moins de poids.

Complicquer: plus de poids.

Variante I: pousser la jambe arrière pour revenir à la position debout. Les pas chassés créent un mouvement de déplacement.

Variante II: Au lieu d'amener la jambe avant à l'appui, la jambe arrière est amenée directement vers l'avant et le genou est plié (nouveau pas en avant), ce qui crée un mouvement de déplacement constant.

Illustration

