

### Renforcement des mollets



Faire 3 séries de 15 répétitions avec une pause de 1 minute entre chacune des séries.

### Renforcement des abducteurs de la hanche



Faire 3 séries de 15 répétitions avec une pause de 1 minute entre chacune des séries.

### Accroupissements



Faire 3 séries de 15 répétitions avec une pause de 1 minute entre chacune des séries.

Voir la démonstration [ici](#).

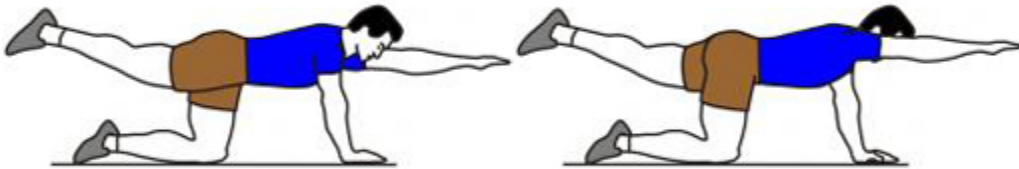
### Fentes avant



Faire 3 séries de 15 répétitions avec une pause de 1 minute entre chacune des séries.

Voir la démonstration [ici](#).

### Renforcement du dos



Faire 3 séries de 15 répétitions avec une pause de 1 minute entre chacune des séries. Lever la jambe et le bras opposé, puis alterner.

Voir la démonstration [ici](#).

### Push-ups



Faire 3 séries de 15 répétitions avec une pause de 1 minute entre chacune des séries. Cet exercice peut aussi s'exécuter sur les genoux.

Voir les démonstrations ici :

- [Démo 1](#)
- [Démo 2](#)

## Planche abdominale



Maintenir la position pendant 1 minute. Si cela devient trop facile, essayer d'élever l'une des jambes pendant 30 secondes, puis alterner avec l'autre jambe pour 30 secondes

Voir la démonstration [ici](#) .

## Planche latérale



Maintenir la position pendant 1 minute, puis faire l'autre côté.

Voir la démonstration [ici](#).

## Redressements assis



Faire 3 séries de 20 répétitions avec une pause de 1 minute entre chacune des séries.

Voir la démonstration [ici](#).

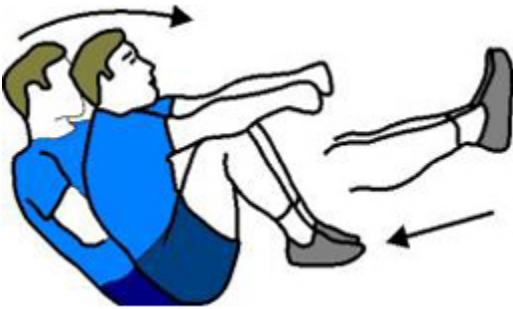
### Renforcement des obliques et du transverse de l'abdomen



Faire 3 séries de 20 répétitions avec une pause de 1 minute entre chacune des séries.

Voir la démonstration [ici](#).

### Renforcement des abdominaux «popcorn»



Faire 3 séries de 15 répétitions avec une pause de 1 minute entre chacune des séries.