

Programmes Jambes – Débutant

Programme Jambes – Option 1 (poids du corps)

- Squat au poids du corps : 3 séries de 12 répétitions – repos 1 min



- Fentes avant : 3 séries de 10 répétitions par jambe – repos 1 min



- Hip Thrust : 3 séries de 12 répétitions – repos 1 min



- Élévations mollets : 3 séries de 15 répétitions – repos 45 sec



Programme Jambes – Option 2

- **Goblet Squat (haltère) : 3 séries de 10 répétitions – repos 1 min**



- **Leg Curl allongé (machine) : 3 séries de 12 répétitions – repos 1 min**



- **Soulevé de terre jambes tendues : 3 séries de 10 répétitions par jambe – repos 1 min**



- **Pont fessier : 3 séries de 15 répétitions – repos 45 sec**



Programme Jambes – Option 3

- Presse à cuisses : 4 séries de 12 répétitions – repos 1 min 30



- Leg Extension : 3 séries de 12 répétitions – repos 1 min



- Soulevé de terre jambes tendues : 3 séries de 10 répétitions – repos 1 min



- Mollets assis (machine) : 3 séries de 15 répétitions – repos 45 sec

