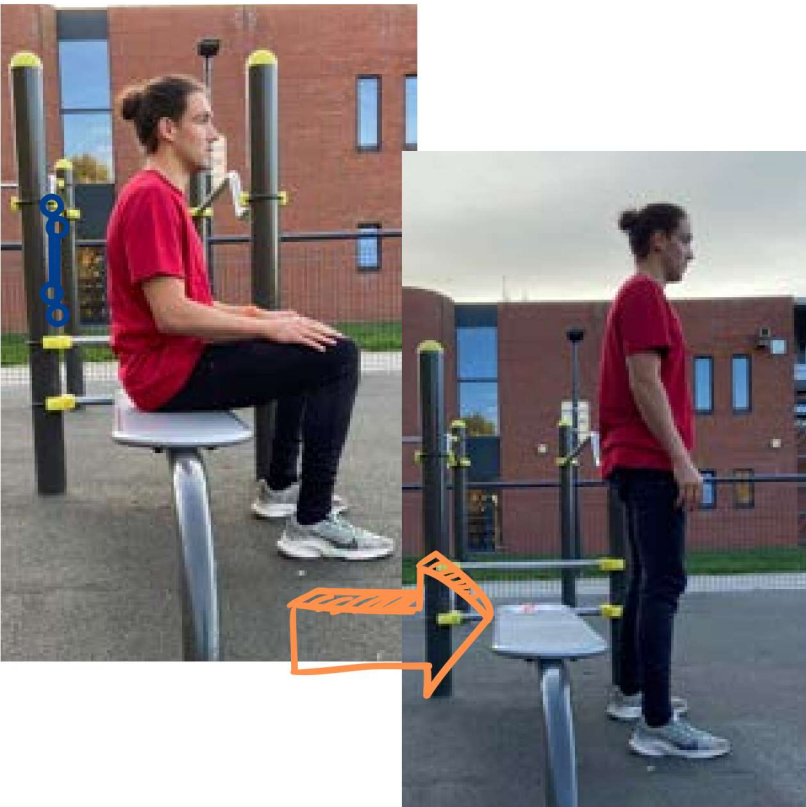
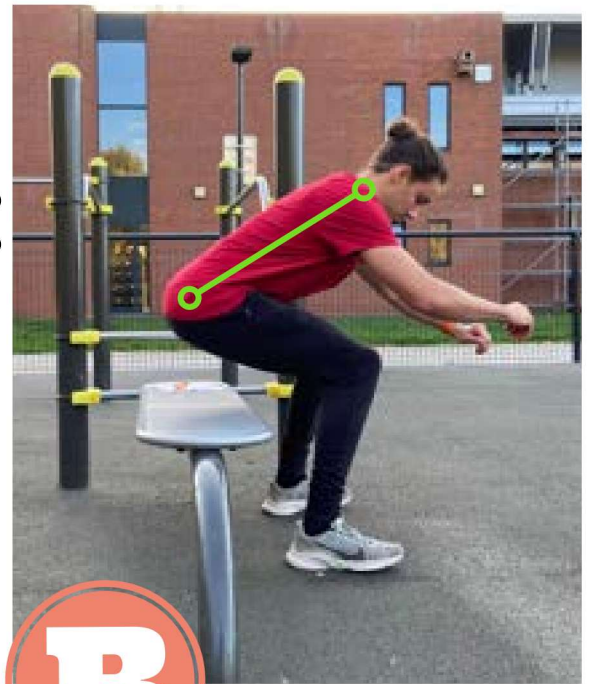


2 Banc à squat ★



A Squat

• **Respiration** : Expirer sur la montée, inspirer sur la descente



B

Squat en isométrie



Challenge : tenir la position le plus longtemps possible

Critères généraux :

• **Position initiale** : Assis sur banc, genoux alignés avec la pointe de pied. **Dos droit**

• **Mouvement** : Monter le plus rapidement possible en position debout. Revenir en 3" en position assise sans s'effondrer sur le banc

• **Muscles sollicités** : Fessiers, quadriceps, ischio-jambiers, mollets.

2 Banc à squat ★ ★



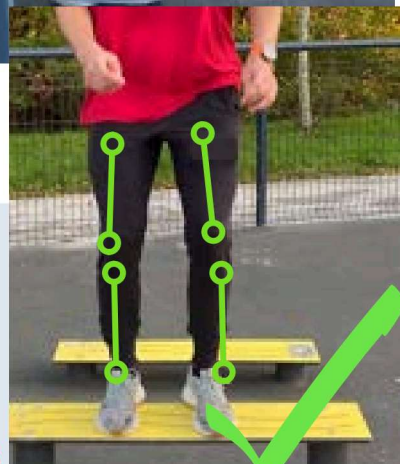
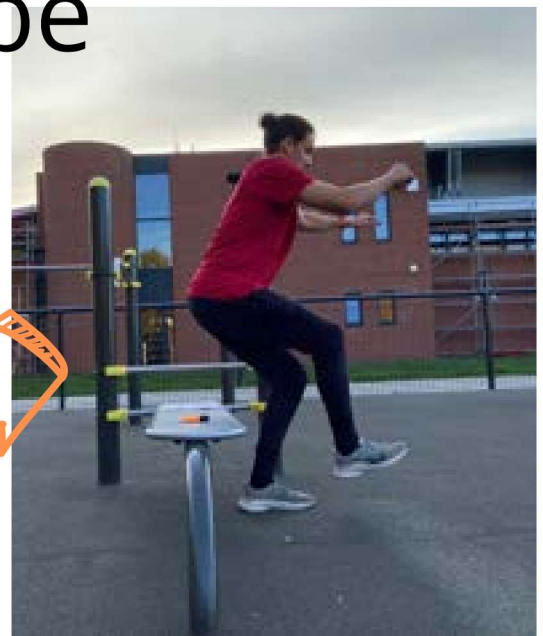
Squat sauté

Attention à l'impact lors de la réception.

Faire le moins de bruit possible à la réception



Squat sur une jambe



Garder les hanches, genoux, chevilles alignées