

## ANNIHILATION JAMBES

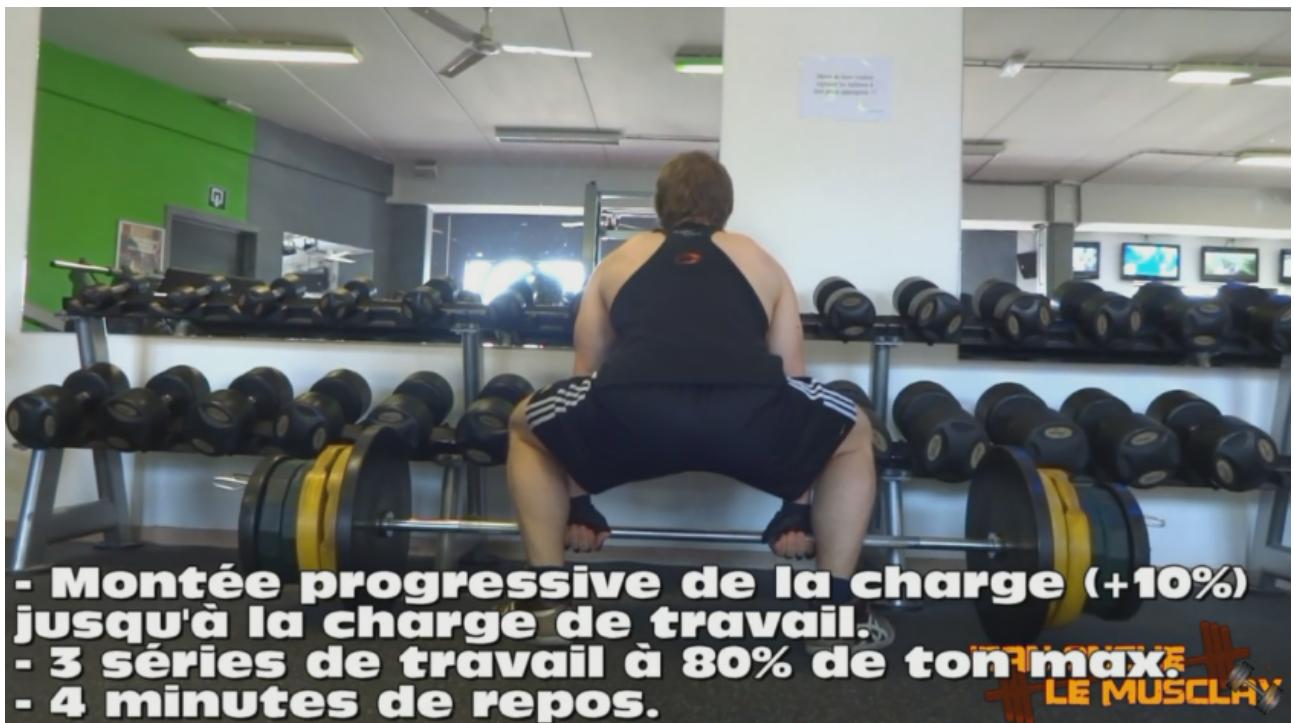
Échauffement en squat libre ou presse libre

1. Presse poids max une série



JEAN ONCHE  
+ LE MUSCLAY

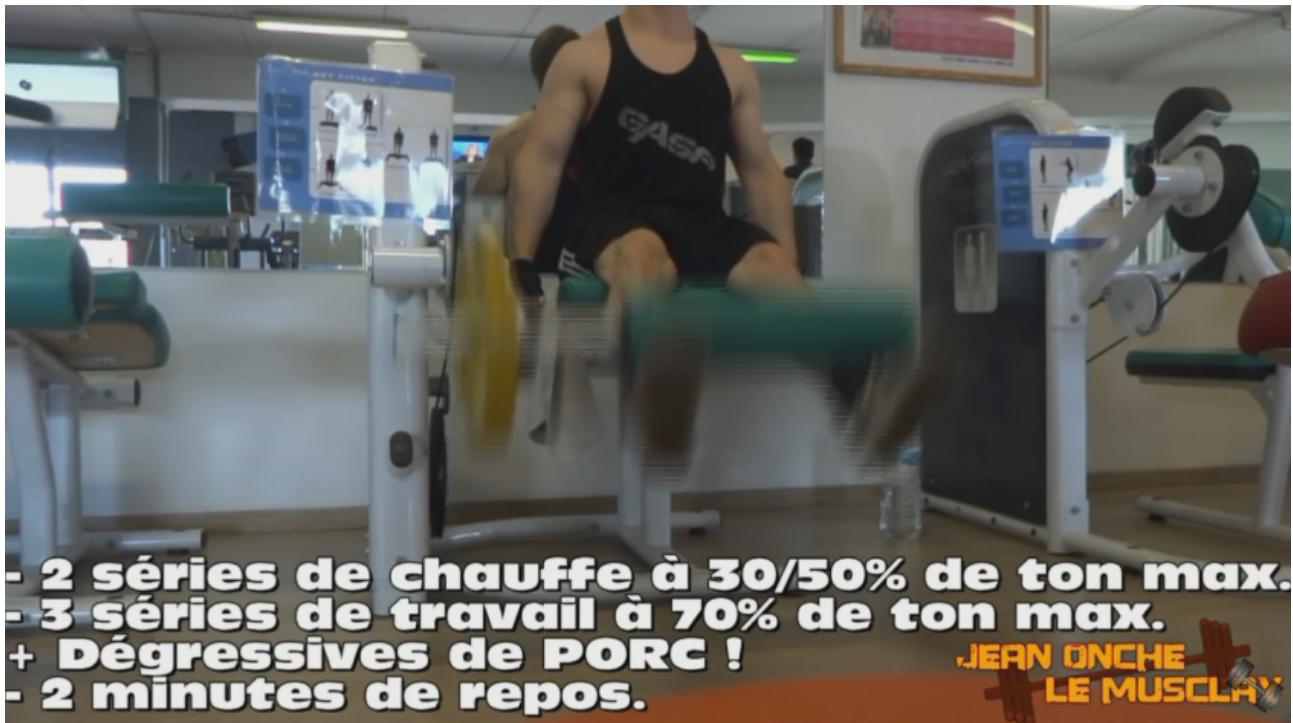
2. Soulevé de terre



- Montée progressive de la charge (+10%) jusqu'à la charge de travail.  
- 3 séries de travail à 80% de ton max.  
- 4 minutes de repos.

+ LE MUSCLAY

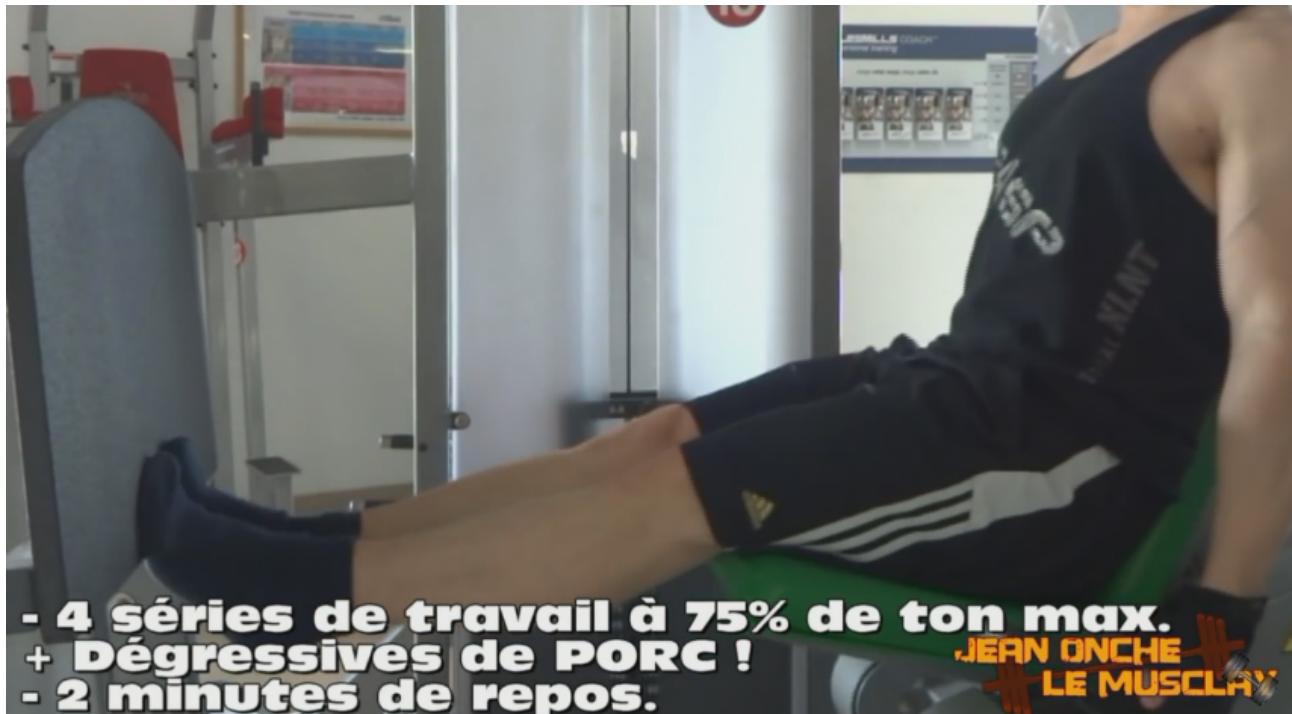
### 3. Leg extension explosif



### 4. Presse unilatérale (une jambe)



## 5. Extensions des pieds jambes tendues



## 6. Extension de buste (avec dégréssif) 1set



7. Extension des pieds debout en unilatérale (une jambe)



8. 1 superset aducteur

