

Conçu pour :

Teysalpi

Conçu par :

Denis.



Quadriceps ++

Mise en condition physique

info@kst-physio.ch

Kiné Swift Training

Squats ligh	Séries	Temps	Isométrique, quad	Séries	Temps	Fente avant.	Séries	Kg
<p>Descendre ligh Respiration</p>			<p>keep position 3 angles de travail gestion respiratoire.</p>	3		<p>Avancée ligh, getsion équilibre.</p>	3 x 2	
	Rpm :			Rpm :3	20 sec		Rpm :15	Bâtons
	Watts :						115°	
							90°	

Squeting	Séries	Kg	Fente équilibre	Séries	Kg	sométrique.	Séries	Kg
<p>-Stay on one foot -Keep balance -Skating style with rubber band. Fente jump, équilibre. pposition</p>	4 x 2		<p>Walk forward Avancée, fete jump et équilibration</p>	4		<p>Gestion gainage et quadriceps</p>	3	
	Rpm :15	0		Rpm :20	Bâtons		Rpm:15	0

Dates: _____

CONSEILS

Buvez régulièrement durant votre entraînement, avant d'avoir soif !

N'oubliez pas vos étirements en fin de séance.