

## Séance 1: Bas du corps

Matériel : Chaise

### Squat :



**4 séries**

20 répétitions

1 minute de repos entre les séries

### Fente :



**3 séries**

20 répétitions

1 minute de repos entre les séries

### Pistol ou Box Up :



**3 séries**

20 répétitions alternées

1 minute de repos entre les séries



### Sit Up :

3 séries de 15 Répétitions (1 minute de repos entre chaque série).