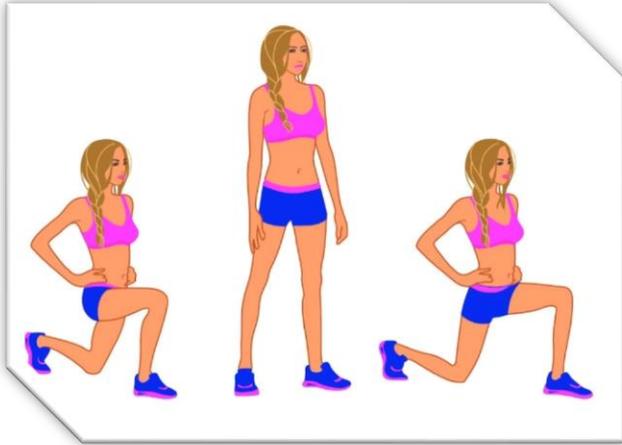


FENTE

SCHÉMA

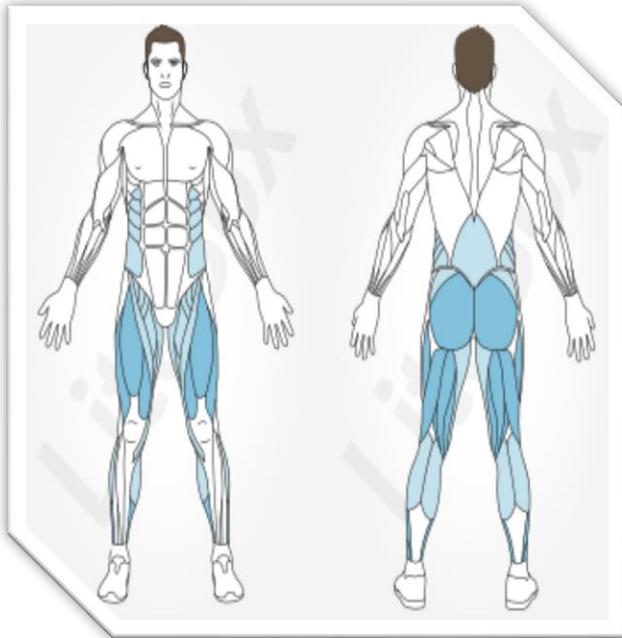


CRITÈRES DE RÉALISATION

1. Debout, jambes écartées de la largeur du bassin et dos droit
2. Faire un grand pas vers l'avant (ou grand pas vers l'arrière)
3. Réaliser une flexion de jambes sur un axe vertical (**angle 90°** au niveau du genou avant)
4. Dans cette position, le talon est à l'aplomb du genou et la jambe arrière est parallèle au sol, en appui sur la pointe de pied)
5. Pousser avec la jambe afin de revenir à la position de départ
6. Changement de jambe

RÈGLES DE SÉCURITÉ

- La flexion de jambes est réalisée sur un axe vertical, surtout pas vers l'avant.
- Au niveau de la jambe située devant, prenez au maximum appui sur votre talon.
- Conserver le dos droit, sans pencher les épaules vers l'avant, et regardez en face de vous.

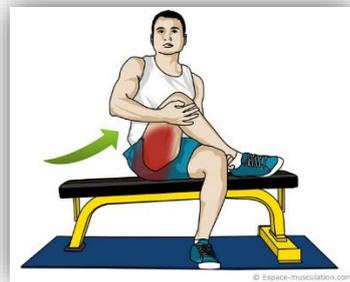


MUSCLES SOLLICITÉS

- Quadriceps

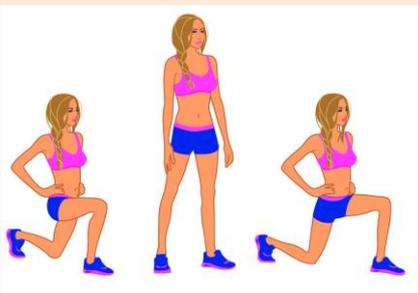
- Ischios-jambiers
- Fessiers

ÉTIREMENTS

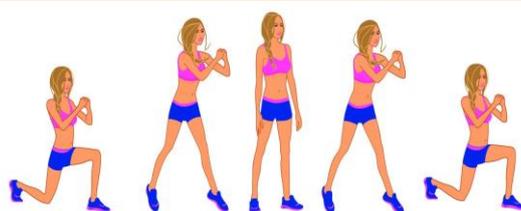


NIVEAUX ET RÉPÉTITIONS

Niv 1 : LUNGE



Niv 2 : LITTLE JUMP LUNGE



Niv 3 : JUMP LUNGE

