

Défi sportif n°6 : fentes avant

Objectif : Réaliser le plus de répétitions en 30 secondes

Exercice

Fentes avant



Consignes

Position de départ : pieds largeur de bassin

- ✓ Reculer une jambe puis la fléchir à 90°
- ✓ Faire une extension puis revenir à la position de départ
- ✓ Recommencer avec l'autre jambe

- ➔ Le genou de la jambe avancée ne doit pas dépasser la pointe du pied lors de la flexion
- ➔ La jambe arrière doit être sur la pointe des pieds et se fléchir également
- ➔ Garder le buste placé (têtes/épaules/bassin alignés) : le buste ne doit pas avancer mais rester perpendiculaire au sol

Expirer sur la montée, inspirer sur la descente

Facilitateur : s'aider en utilisant une barre/manche à balais comme d'une canne lors de la réalisation de l'exercice