

Défi sportif n°7 : élévations mollets

Objectif : Réaliser le plus de répétitions en 30 secondes

Exercice

Fentes avant



Consignes

Position de départ : pieds écartés à la largeur du bassin, bras le long du corps

- 1) *Décoller les talons du sol et monter le plus haut possible sur ses pointes de pieds*
- 2) *Redescendre lentement pour ramener les talons au sol*

Répéter le mouvement dans son intégralité

→ *Expirer sur la montée, inspirer sur la descente*

Rester gainé (rentre le nombril) pour garder l'alignement épaules/bassin/chevilles

Facilitateur : réaliser l'exercice face à un mur pour pouvoir se retenir en cas de perte d'équilibre