

## Fiche pédagogique d'un mouvement

Exercices	Consigne de placement	Points de performance	Consigne d'exécution ou tips	Objectif	Répétitions & séries	Récupération
Air Squat	<ul style="list-style-type: none"><li>- Pieds largeur des épaules</li><li>- Pointes des pieds vers l'extérieurs</li><li>- Bassin neutre</li><li>- Serrer les abdos</li><li>- Sortir la poitrine</li><li>- Regard droit</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Poids du corps dans les talons</li><li>- Genoux alignés avec les pointes de pieds</li><li>- Dos droit</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Pousser les fesses vers l'arrière</li><li>- Descendre le plus bas possible</li><li>- Tendre les bras vers le haut</li><li>- Mettre le poids du corps sur les talons</li></ul>	Renforcer cuisses & fessiers	4x10	1 '30