

## Fiche-exercice #6 : Squat Rebonds

### Position de départ:

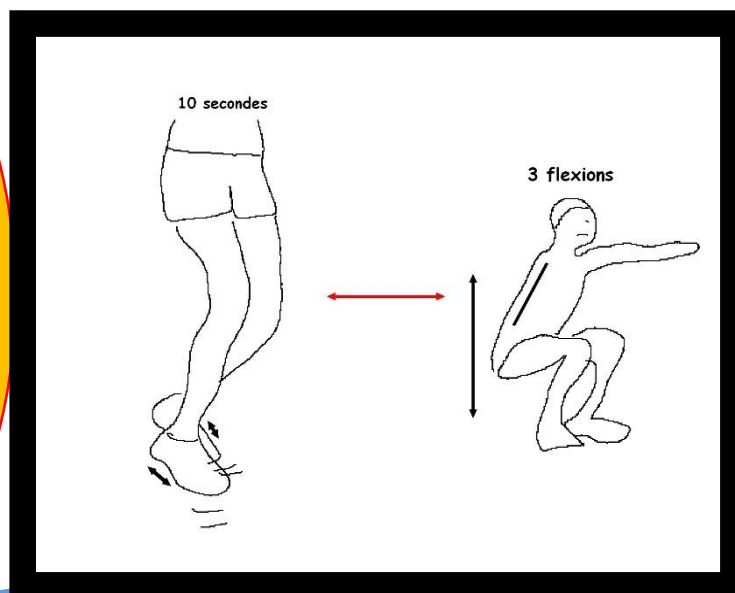
- Debout

### ATTENTION:

- Sautillement: rester bien gainer (abdos contractés et fesses serrées)

Souple sur les jambes (ne pas verrouiller les genoux)

- Flexions: enfoncer les talons dans le sol pour éviter que les genoux ne dépassent les pointes de pieds (intuile de descendre trop bas!)



### Consigne:

- Sautiller sur place en alternant les pieds d'avant en arrière

Pendant 10 secondes

- Réaliser 3 flexions avec le dos droit et les talons enfoncés dans le sol

- Recommencer à sautiller pendant 10 secondes; et ainsi de suite

### Remarque:

- Sautiller sans poser les talons au sol

- Il est possible d'alterner avant/arrière et écarté/serré

- Inutile de sauter trop haut

- En cas de difficulté particulière il est possible de ne pas faire les 3 flexions ou remplacer les sautilllements par des flexions rapides