

Fiche n°8 : fente

Description (travail de la jambe droite)

- Avancer le pied droit de manière à décaler les pieds d'avant en arrière
- Pied droit à plat, pied gauche sur la pointe (décoller le talon droit du sol)
- Fléchir la jambe arrière pour mettre le genou prêt du sol
- Retendre la jambe pour soulever le genou

Départ



Arrivée



Pour réaliser l'exercice correctement

Corrections

- Rentrer le ventre et contracter les fessiers
- Garder le genou gauche au-dessus du talon gauche
- Expirer en tenant la jambe arrière

Erreurs classiques

Avancer le genou lors du mouvement de la jambe arrière augmente le risque de douleur au genou

Pour choisir le niveau d'intensité

Niveau 1



- 10 x descendre en 2 secondes et monter en 2 secondes pour chaque jambe

Niveau 2



- 2 séries pour chaque jambe : 10 x descendre en 2 secondes et monter en 2 secondes (30 secondes de récupération entre chaque série)

Niveau 3



- 2 séries pour chaque jambe : 10 x descendre en 3 secondes et monter en 2 secondes (30 secondes de récupération entre chaque série)