

# TUTO FENTE



## PLACEMENT EN FENTE

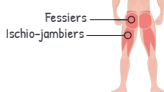


Poids de son corps  
sur la jambe avant

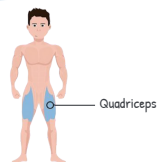
## LONGUEUR DE PAS AUX FENTES



GRAND PAS



PETIT PAS



## DIFFÉRENTS TYPES DE FENTES



### STATIQUE CONTRE LE MUR

Bien pour commencer



### FENTES MARCHÉES

Alternativement  
les 2 pieds



### FENTES LATÉRALES

Fessiers, adducteurs  
et quadriceps ciblés



### FENTES ARRIÈRES

Bonne alternative si  
douleurs au genou



### FENTES DE COURSE



### FENTES RAPIDES



### FENTES SAUTÉES



### FENTES AVEC CHARGE



ETC.