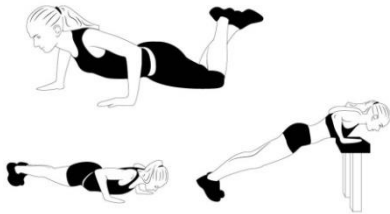


ECHAUFFEMENT

- Allez courir lentement 15 minutes
- Ensuite sur 10m faites
 - o Montée genoux
 - o Talons fesses
 - o Pas chassés
 - o Marche arrière
 - o Fentes

SEANCE

Circuit Training avec 3 exercices différents



3 positions en fonction du niveau de chacun(e)

La poitrine doit toucher le sol



SUPERMAN

Regarder toujours le sol devant vous et gardez les bras tendus

Objectif

Prenez 10 minutes de votre journée et faites les exercices suivants

- 10 pompes
- 20 fentes avant
- 20 superman

Une fois les répétitions effectuées, recommencer le circuit pendant 10 minutes, prenez le moins de temps de récupération possible.

Faites les exercices avec un rythme régulier sans vouloir aller trop vite ! Ne dégradez pas le mouvement au risque de vous blesser !

RETOUR AU CALME

- Marchez 20 minutes



Effectuez cette étirement 2 minutes sur chaque jambe ! Vous pouvez répéter l'étirements plusieurs fois afin de soulager les muscles du fessier !