

CIRCUIT

en 15 minutes
mercredi et dimanche ☺

Une autre façon de solliciter les muscles du bas du corps -

Séchauffement, Sauvagement, montée de genou, mouvements bras, épaules... 5 min

① FENTE AVANT

X 15

debout, pieds écartés à la largeur des hanches, faites un grand pas vers l'avant le pied droit peu descendre sur pointe, abdos très serrés, bras parallèles au sol, genou契re au ras du sol. genou droit à l'aplomb du talon. 15 répétitions

ÉLEVATION ARRIÈRE

X 20

A quatre pattes, appuyez sur les coudes, écartez et sur le genou droit, mains jointes, regardez dans l'échancrure des doigts, bien droit, regard vers le sol. monter pied gauche vers plafond, mains à coups et sans courber

LA RÉCUPÉRATION

X 30 à 45
secondes

Sur appui sur les coudes et sur les pieds écartés, jambes tendues et dos très droit. Regard au sol pour tenir la position 30 à 45 secondes en soufflant très. Si hop dans poser le genou au sol -

15 feux avant
du pied gauche
20 élévations jambes
chaque
30 secondes planches

ET ON REPREND ☺

Répétez lentement sur tout autour des jambes, sans à-coups

COURAGE !!