

# CIRCUIT

en 15 minutes  
mercredi et dimanche 😊

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

Echauffement, Sautillements, montées de genoux, mouvements bras, épaules... 5mn



① FENTE AVANT

x 15

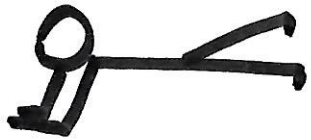
debout, pieds écartés à la largeur des hanches, faites un grand pas en avançant le pied droit pour descendre en fente, abdos bien serrés, bras parallèles au sol, genou arrière au ras du sol, genou droit à l'aplomb du talon - 15 répétitions



② ÉLEVATION ARRIÈRE

x 20

A quatre pattes, en appui sur les coudes écartés et sur le genou droit, mains jointes, nuque dans l'alignement du dos bien droit, regard vers le sol. monter pied gauche vers plafond, sans à-coups et sans cabouter



③ LA PLANCHE

x 30 à 45  
secondes

En appui sur les coudes et sur les pieds écartés, jambes tendues et dos bien droit - regard au sol maintenir la position 30 à 45 secondes en soufflant bien. Si hop des poser les genoux au sol.



LA RÉCUPÉRATION

Poser les mains à plat au sol à distance des pieds, tendre les jambes, maintenir la position en soufflant bien 30 à 45 secondes.

Remonter lentement en vous aidant des mains, sans à-coups

ET ON REPREND 😊

**COURAGE !!**

15 fentes avant  
du pied gauche  
20 élévations jambes  
droite  
30 secondes planches