

## NIVEAU : DEBUTANT

- A faire
  - OPTION 1 : 3 fois, récup 2minutes entre chaque fois et 1 minute entre chaque exercice
  - OPTION 2 : 3 x3 fois chaque exercice avec 1 minute entre chaque répétition et 2 minutes entre chaque exercice
  -
- PREVOIR : Un tapis, une élastique et 2 bouteille eau de 50cl



Position jambes fléchies, élastique au niveau des chevilles se déplacer latéralement 15 répétitions 3 fois



Position chaise maintenir 30 secondes  
puis enchaîner avec 3 squats en  
sautant

A faire 10 fois

On se met sur le dos, les pieds bien ancrés au sol. Là, on va pousser sur le sol et faire monter le bassin grâce aux muscles fessiers.

Puis on va monter la jambe fléchie a 90°





Faire 15 répétitions 3 fois  
On se met debout puis on vient  
avancer une jambe, le pied se pose  
sous le genoux, la jambe arrière  
fléchie revient en position initiale et  
on termine par un squat



En position sur le côté de vos pieds et votre avant-bras, lever les hanches le plus haut possible, maintenir 15 seconds, puis les descendre et changer de côté. A faire 2 fois de chaque côté



- faire 10 répétitions 4 fois
- fentes bulgare descendre sur une jambe avec la jambe arrière sur élever



10 répétitions 3 fois  
départ jambes fléchies, les épaules  
légèrement en arrière, les mains  
vont à droite des genoux puis à  
gauche



1 Faire des dips  
10 répétitions 3 fois

