

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°





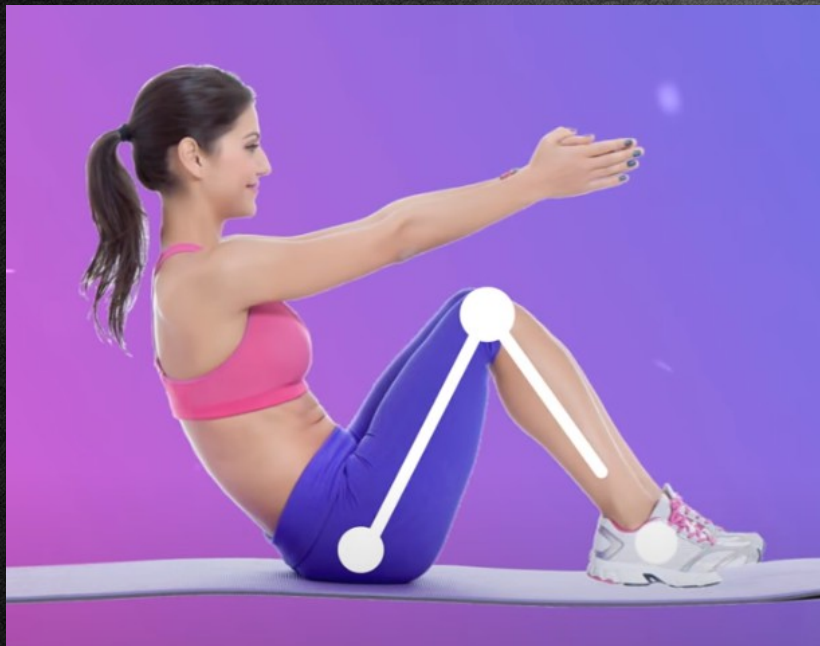
Faire 15 répétitions 3 fois
On se met debout puis on vient
avancer une jambe, le pied se pose
sous le genoux, la jambe arrière
fléchie revient en position initiale et
on termine par un squat



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

