

EXERCICES FITNESS POUR CHEZ SOI

DÉBUTANT(E): 🔄 X3 | AVANCÉ(E): 🔄 X4 | EXPERT(E): 🔄 X5



ÉCHAUFFEMENT :

Prépare tes muscles avec quelques étirements avant de les solliciter.

1



40 SECONDES
HYPEREXTENSIONS
20 SECONDES DE PAUSE

2



40 SECONDES
SITUPS
20 SECONDES DE PAUSE

3



40 SECONDES
**RELEVÉ DE BASSIN
LATÉRAL GAUCHE**
20 SECONDES DE PAUSE

4



40 SECONDES
RELEVÉ DE JAMBES
20 SECONDES DE PAUSE

5



40 SECONDES
**RELEVÉ DE BASSIN
LATÉRAL DROITE**
20 SECONDES DE PAUSE

6



40 SECONDES
GAINAGE SUPERMAN
20 SECONDES DE PAUSE



COOL DOWN : Masse tes muscles à l'aide d'un rouleau de massage.