

Programme : réduire la cellulite

Voici une séance complète de 12 minutes à faire 3 fois par semaine. L'idéal est de lester ses chevilles avec des poids de 1 à 3 kg / jambe selon votre niveau.

Réduire la cellulite en 6 exercices

- Entre chaque série un temps de récupération de 20 secondes -

Fente latérale



2 séries de
10 répétitions / côté

Donkey kicks



2 séries de
10 répétitions / côté

Leg Lift



2 séries de
10 répétitions / côté

Squat & Levé latéral



2 séries de
10 répétitions / côté

Ecarté avec élastique



4 séries de
10 répétitions

Fente une jambe



2 séries de
10 répétitions / côté