

Lotus & Bouche Cousue

Retrouvez
différents
programmes sur
www.lotus-bouche-cousue.fr
pour une routine
forme &
bien-être

www.lotus-bouche-cousue.fr

Programme « Bras sculptés »

Voici une séance complète de 20 minutes pour affiner et sculpter les bras

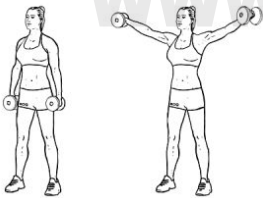
Chaque série est basée, non pas sur le nombre de répétitions, mais sur une durée de 30 secondes. Le principe est d'alterner 30 secondes d'effort et 30 secondes de récupération. *Tous les détails sur le blog.*

Renforcement musculaire - 16 minutes

- La série dure 30 secondes + un temps de récupération de 30 secondes -

Soulevé haltères côté

Bras / épaules

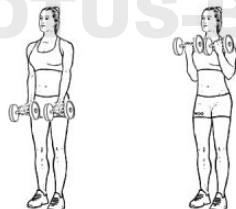


Garder les épaules basses et fixes et la tête droite.

4 séries

Haltères biceps

Biceps

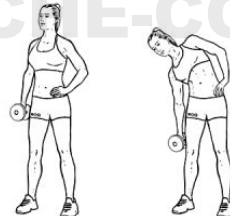


Garder les épaules basses et fixes et la tête droite.

2 séries par côté

Courbure côté

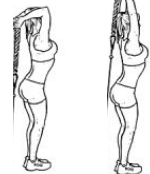
Taille



2 séries par côté

Extension triceps

triceps



4 séries

Stretching - 3-4 minutes

Étirements épaules



1 minute minimum
en expirant

Étirement triceps



30 secondes / côté

Étirements épaules



30 secondes / côté