

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

Lotus & Bouche Cousue

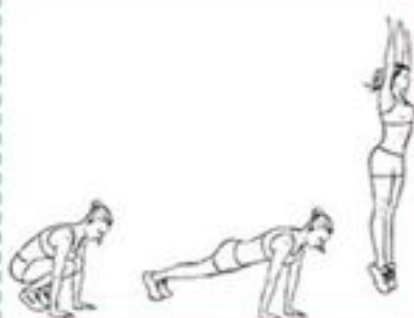
www.lotus-bouche-cousue.fr

Circuit : Bye bye poignées d'amour

C'est un circuit, il faut donc enchaîner tous les exercices à la suite, soit environ 4 à 6 minutes par circuit. Entre chaque circuit un temps de récupération de 1 minute et 30 secondes est nécessaire. Répéter le circuit 3 à 4 fois.

Renforcement musculaire - 15 minutes

Burpees



10 répétitions

Allères côtés



Garder les abdos gainés

10 répétitions /
côté

Main-orteil



10 répétitions

Touchés de talons alternés



10 répétitions

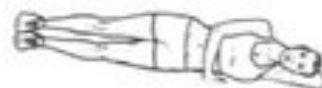
Essuie-glaces



Cenoux de gauche à droite

10 répétitions

Soulevé de jambes



30 secondes à 1
minutes / côté