



[www.lotus-bouche-cousue.fr](http://www.lotus-bouche-cousue.fr)

Retrouvez  
différents  
programmes sur  
[www.lotus-bouche-cousue.fr](http://www.lotus-bouche-cousue.fr)  
pour une routine  
forme &  
bien-être

## Circuit : raffermir sa poitrine

Enchaîner les 8 exercices sans temps de repos. Une fois le circuit fait, effectuer un temps de récupération de 2 minutes maximum. Puis refaire le circuit. Circuit à effectuer 3 fois.

Notes : utiliser des poids de 1 à 2 kg par bras ou des bouteilles d'eau remplies.  
Tous les détails sur le blog.

### Renforcement musculaire - 15 minutes

- Matériel nécessaire : altères de 1 à 2 kg selon le niveau -

#### Burpees



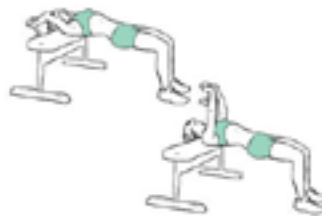
10 répétitions

#### Pompes



10 répétitions

#### Pullover haltère



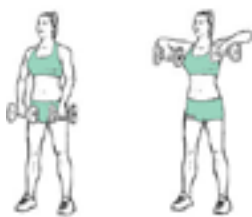
10 répétitions

#### Développé couché



10 répétitions

#### Levés de coudes



10 répétitions

#### Levés de bras frontal



10 répétitions

#### Haltères volants



10 répétitions

#### Pompe statique



20 secondes