

Lotus & Bouche Cousue

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

www.lotus-bouche-cousue.fr

Programme bas du corps : Salle de sport

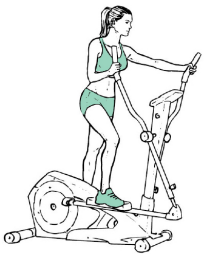
Programme bas du corps à effectuer avec du matériel (haltère, swiss ball et machines) en salle de sport. Le nombre de séries, de répétitions et le temps de récupération à faire entre chaque série est indiqué dans chaque encart.

Durée : 1h25

Tous les détails sur le blog.

Fessier - Cuisses - Jambes 55 minutes

Elliptique



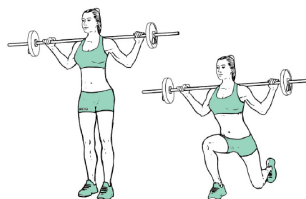
15 minutes niveau
moyen

Squats avec haltère



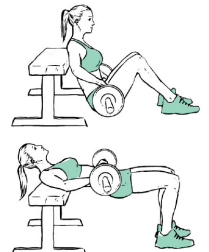
10 répétitions
4 séries
1 minute de récup.

Fentes avec haltère



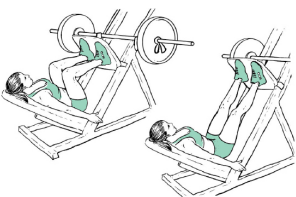
10 répétitions / jambe
4 séries / jambe
1 minute de récup.

Haltère poussé par le fessier



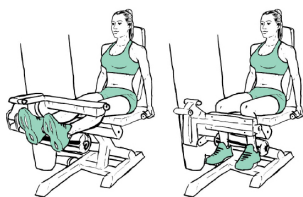
10 répétitions
4 séries
1 minute de récup.

Leg press



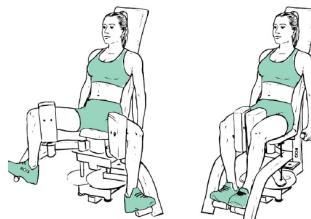
10 répétitions
4 séries
1 minute de récup.

Leg curl



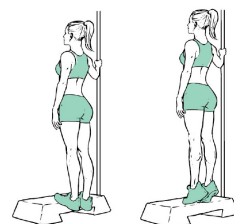
10 répétitions
4 séries
1 minute de récup.

Adducteurs



10 répétitions
4 séries
30 sec. de récup.

Impulsions des mollets



10 répétitions
4 séries
30 sec. de récup.

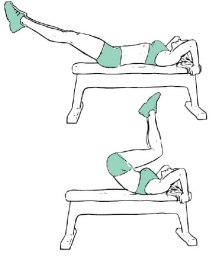
www.lotus-bouche-cousue.fr

Lotus & Bouche
Cousue

Abdominaux

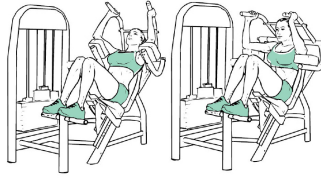
25 minutes

Crunch inversé



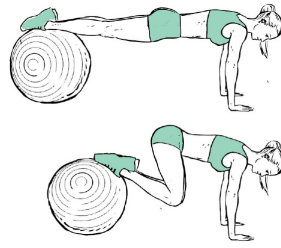
10 répétitions
4 séries
30 sec. de recup.

Machine à crunch



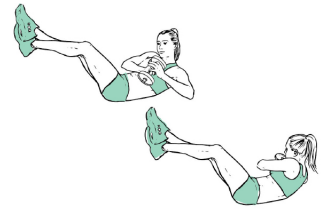
10 répétitions
4 séries
30 sec. de recup.

Swiss ball genoux poitrine



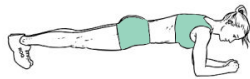
10 répétitions
2 séries
1 minute de recup.

Russian twist haltère



10 répétitions
4 séries
30 sec. de recup.

Gainage planche



30 secondes

Planche latérale

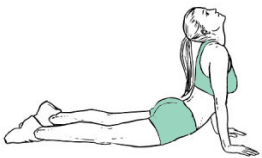


30 secondes

Stretching

5 minutes

Cobra



30 secondes

Bas du dos



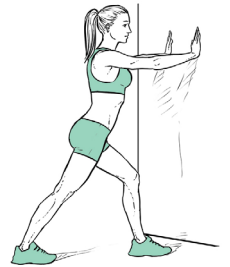
30 secondes / côté

Tendons



30 secondes / côté

Étirement jambes



30 secondes /
jambe