



[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

## 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.

# Abdominaux

25 minutes

## Crunch inversé



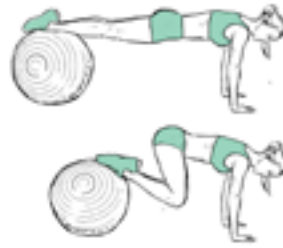
10 répétitions  
4 séries  
30 sec. de recup.

## 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