

# Lotus & Bouche Cousue

[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 : Full Body avec élastique

Utiliser un élastique lors de ses exercices de renforcement musculaire permet de créer une tension permanente des muscles. D'autre part, le mouvement est rendu plus difficile grâce à la résistance ajoutée, ce qui le rend plus profond et efficace. Ainsi, sans utiliser la moindre haltère, on gagne en force, en explosivité et en puissance.

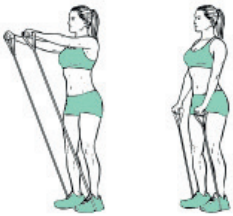
**Durée : 30 minutes**

**Tous les détails sur le blog.**

### Haut du corps

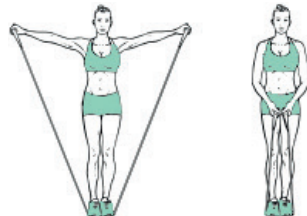
20 minutes

#### Épaules - frontal



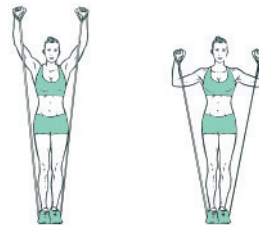
4 séries de  
10 répétitions

#### Épaules - latéral



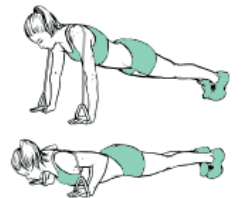
4 séries de  
10 répétitions

#### Résistance épaules



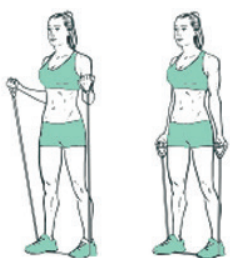
4 séries de  
10 répétitions

#### Pompes



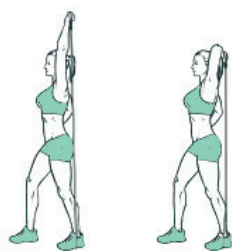
2 séries de  
10 répétitions

#### Biceps



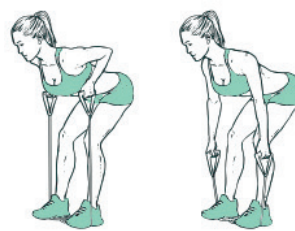
4 séries de  
10 répétitions

#### Triceps - extensions



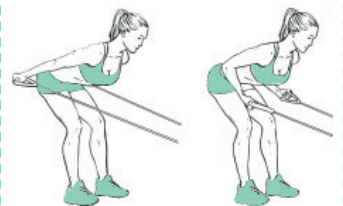
4 séries de  
10 répétitions / côté

#### Dos plat coudes en arrière



4 séries de  
10 répétitions

#### Dos et épaules

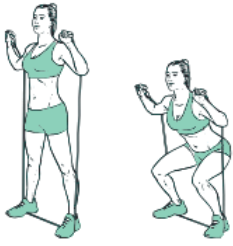


30 secondes /  
jambe

# Bas du corps

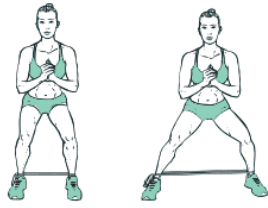
10 minutes

## Squat



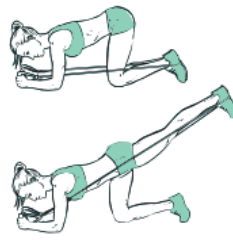
4 séries de  
10 répétitions

## Écarté de jambe latéral



4 séries de  
10 répétitions / côté

## Coup de pied arrière



4 séries de  
10 répétitions / côté

## Squat avec bras levés



4 séries de  
10 répétitions

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