

#  
*Tu n'auras pas le boulot de tes rêves*  
EN RESTANT ASSIS(E) DESSUS.

pour une routine  
forme &  
bien-être

## - Fessier béton -

Un programme dédié au renforcement musculaire du fessier.  
Les exercices sont à enchaîner sans temps de pause.

Matériel nécessaire : un tapis de sol - 2 altères de 1 à 2 kg.

### Squats



20 répétitions

Dos droit - Poids sur talons

### Sumo squats



20 répétitions

Jambes écartées - Poids  
sur les talons

### Pont



20 répétitions

Contracter fessier

### Pont 1 jambe



20 répétitions / côté

Contracter fessier

### Donkey kicks



30 répétitions / côté

Dos droit

### Fire hydrant



30 répétitions / côté

Dos droit

### Lever de jambe



30 répétitions / côté

Corps aligné

### Fentes allères



20 répétitions / côté

Dos droit - Genou 90°

### Fentes côté allères



20 répétitions / côté

Buste gainé

### Fentes croisées



20 répétitions / côté

Dos droit

### Chaise



45 secondes

Genoux 90°

### Planche



45 secondes

Corps aligné - Pas de  
fesses courbées