

Lotus & Bouche Cousue

www.lotus-bouche-cousue.fr

Circuit : Crush

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

Le circuit Crush vise les cuisses, le fessier, le ventre et les poignées d'amour. Ce programme se compose de 3 modules. Les modules 1 et 2 sont à enchaîner 3 fois et le module 3, 2 fois sans temps de repos. Entre chaque module effectuer un temps de repos de 1'30 minute.

Tous les détails sur le blog.

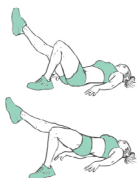
Module 1 : affiner les cuisses et tonifier le fessier x 3

Jumping squat



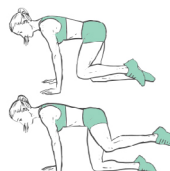
20 répétitions

Pont sur une jambe



20 répétitions /
jambe

Fire hydrant



20 répétitions /
jambe

fente sautée

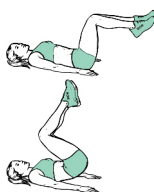


20 répétitions /
jambe

1'30 minute de repos

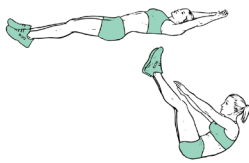
Module 2 : objectif ventre plat x 3

Crunch inversé



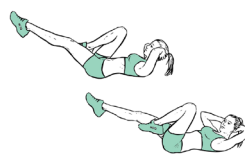
20 répétitions

Toucher orteils



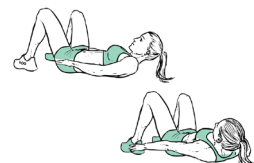
20 répétitions

Bicyclette



20 répétitions /
côté

Toucher cheville

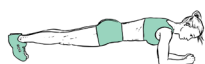


20 répétitions /
côté

1'30 minute de repos

Module 3 : anti-poignées d'amour x 2

Planche



45 secondes

Planche côté droit



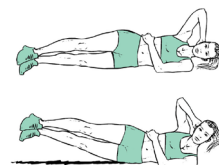
45 secondes

Planche côté gauche



45 secondes

Jacknife



20 répétitions /
jambe