

Lotus & Bouche Cousue

www.lotus-bouche-cousue.fr
Youtube & Facebook : Lotus & Bouche Cousue
Instagram : @lotusbouchecousue

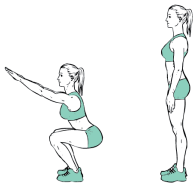
Retrouvez
différents
programmes sur
www.lotus-bouche-cousue.fr
pour une routine
forme &
bien-être

Circuit Force Tranquille

Chaque ligne est à répéter 2 fois sans temps de pause.

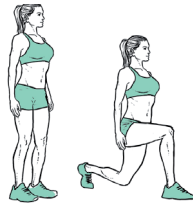
Fessier x 2

Air squat



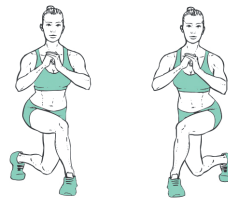
30 répétitions

Fentes



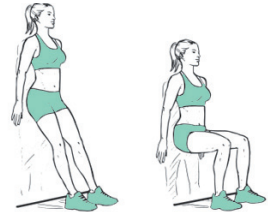
15 répétitions
/ côté

Fentes croisées



15 répétitions
/ côté

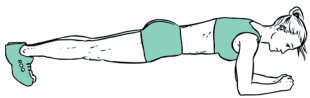
La chaise



1 minute

Gainage x 2

Planche



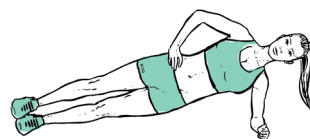
1 minute

Planche côté droit



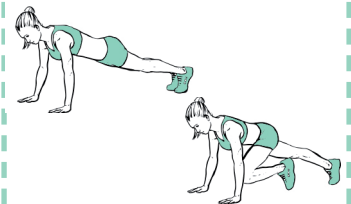
1 minute

Planche côté gauche



1 minute

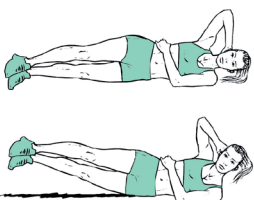
Mountain climber



1 minute
alterner genou droite
et gauche

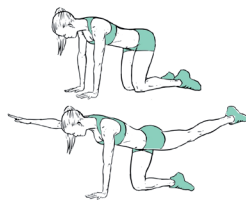
Gainage & respi x 2

Lever de jambes



20 répétitions
/ côté

Dos chien oiseau



10 secondes par
position - 10
répétitions de chaque

Chien Chat



10 répétitions
Inspire dos cambré
expire dos rond

Cobra



10 respirations
lentes