Lotus & Bouche Cousue

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

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

Programme couple

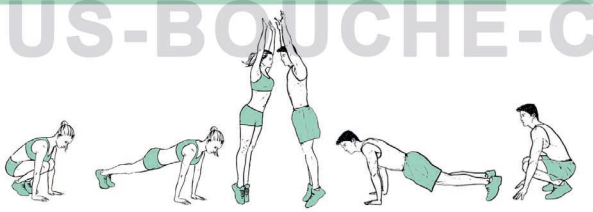
Un programme à faire à 2, en amoureux, entre ami(e)s, avec un parent etc. (évidemment le bisou se transforme en bise) ! Bref, du sport et du fun garantis ! Chaque ligne est à répéter 2 fois. Les lignes s'enchainent sans temps de pause.

Circuit cardio à faire 2 fois

lever genoux & talons-fesses

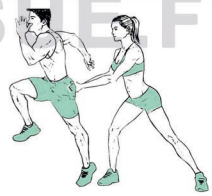
Lever de genoux 1'00
Talons-fesses 1'00

Burpees & tape dans les mains



1'00

Sprint attaché



Sprint sur place en étant tenu. Inverser les rôles. 30 sec.

WWW.LOTUS-BOUCHE-COUSUE.FR

Circuit abdominaux à faire 2 fois

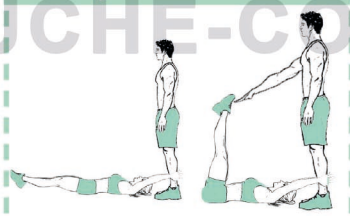
Relever de buste & bisou

Relever le buste lentement, finir par un bisou, redescendre. 10 rep.

Toucher cheville parallèle

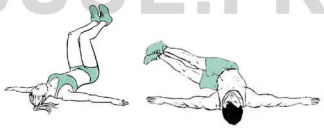
Toucher la cheville de l'autre. Changer de côté. 10 rep. / cheville

Lever de jambes avec pression main



Lever les 2 jambes, pousser la main de l'autre. Inverser les rôles. 10 rep.

Essuie-glace synchronisé



Epaules restent au sol. Balancer de chaque côté les jambes. 10 rep.

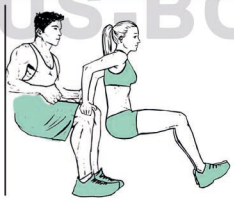
WWW.LOTUS-BOUCHE-COUSUE.FR

Circuit gainage à faire 2 fois

Relever de buste & planche bisou

L'un crunch, fait 1 bisou en arrivant, l'autre en planche. Inverser 10 rep.

Chaise & Dips



L'un en chaise contre un mur. L'autre fait des dips. Inverser les rôles. 10 rep.

Chaise

Maintenir la position de la chaise dos à dos. 45 sec.

Planche tape dans la main

Planche main, taper dans une main de l'autre et alterner 10 rep. / main

WWW.LOTUS-BOUCHE-COUSUE.FR