



www.lotus-bouche-cousue.fr

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

Programme : affiner et tonifier ses cuisses

Voici une séance complète de 30 minutes à faire 3 fois par semaine.

Renforcement musculaire - 30 minutes

- Entre chaque série un temps de récupération de 20 secondes -

Squats



4 séries de
20 répétitions

Fentes



Maintenir le dos droit

2 séries de
20 répétitions
pour chaque jambe

Bouche d'incendie



Maintenir le dos droit

4 séries de
20 répétitions
pour chaque jambe

Donkey Kicks



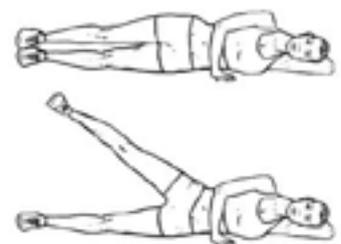
4 séries de
20 répétitions
pour chaque jambe

Pont



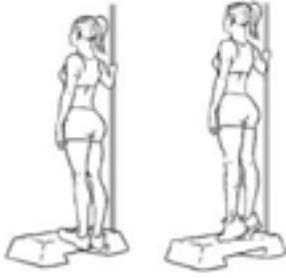
4 séries de
20 répétitions

Couché jambe côté



4 séries de
20 répétitions
pour chaque jambe

Calf raises



Faire sur un escalier par ex

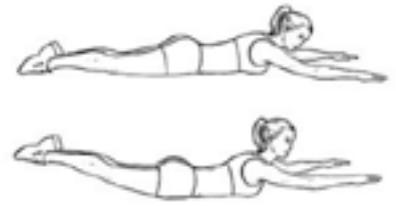
4 séries de
20 répétitions

L'escaladeur



2 séries de
20 répétitions
pour chaque jambe

Superman



4 séries de
20 secondes

Stretching - 5 minutes

- Effectuer de longues expirations sur chaque mouvement -

Le papillon



Minimum
30 secondes

Etirement des tendons



Minimum
30 secondes
par jambe

Couché jambe côté



Minimum
30 secondes
par jambe

Jambe tendue



Minimum
30 secondes
par jambe

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