

Lotus & Bouche Cousue

www.lotus-bouche-cousue.fr

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

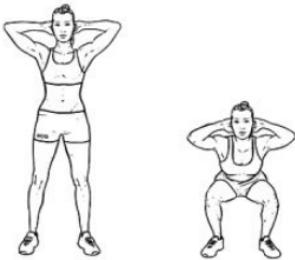
Programme : un fessier ferme et rebondi

Voici une séance complète de 20 minutes à faire 3 fois par semaine.

Renforcement musculaire - 20 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
10 répétitions
pour chaque jambe

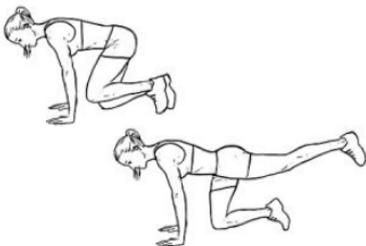
Bouche d'incendie



Maintenir le dos droit

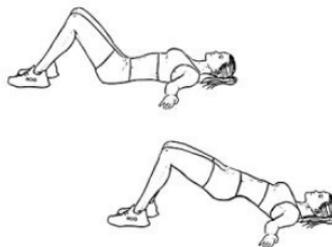
4 séries de
10 répétitions
pour chaque jambe

Donkey Kicks



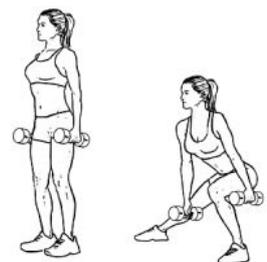
4 séries de
10 répétitions
pour chaque jambe

Pont



4 séries de
10 répétitions

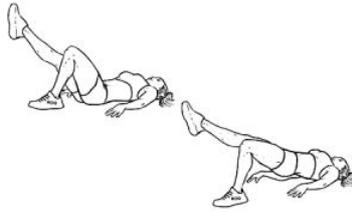
Fentes côté



2 séries de
10 répétitions
pour chaque jambe

www.lotus-bouche-cousue.fr

Pont sur une jambe



4 séries de
10 répétitions
pour chaque jambe

Stretching - 2 à 5 minutes

- Effectuer de longues expirations sur chaque mouvement -

Fessiers



Minimum
30 secondes
/ jambe

Éirement des tendons



Minimum
30 secondes
/ jambe

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