

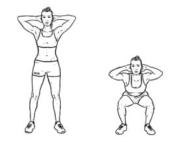
Programme : un fessier ferme et rebondi

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

Renforcement musculaire - 20 minnutes

- 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

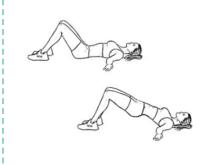
4 séries de 10 répétitions pour chaque jambe

Donkey Kicks



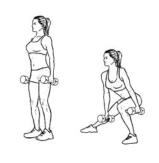
4 séries de 10 répétitions pour chaque jambe

Pont



4 séries de 10 répétitions

Fentes côté



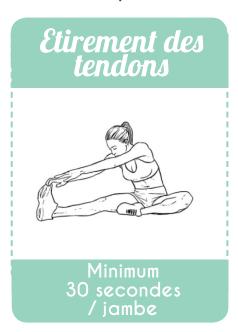
2 séries de 10 répétitions pour chaque jambe



Stretching - 2 à 5 minutes

- Effectuer de longues expirations sur chaque mouvement -





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