

# Lotus & Bouche Cousue

Retrouvez  
différents  
programmes sur  
[www.lotus-bouche-cousue.fr](http://www.lotus-bouche-cousue.fr)  
pour une routine  
forme &  
bien-être

## Programme «Full Body»

Voici une séance complète de 40 minutes à faire 3 fois par semaine.

Chaque série est basée, non pas sur le nombre de répétitions, mais sur une durée de 30 secondes. Le principe est d'alterner 30 secondes d'effort et 30 secondes de récupération. Tous les détails sur le blog.

### Renforcement musculaire - 32 minutes

- La série dure 30 secondes + un temps de récupération de 30 secondes -

#### Squats

Cuisses / petit fessier



4 séries

#### Donkey Kicks

Grand fessier



4 séries

#### Ouverture côté

Moyen fessier



4 séries

#### Soulevé haltères côté

Bras / épaules



prendre une bouteilles d'1 L dans  
chaque main

4 séries

#### Haltères biceps

Biceps



prendre une bouteilles d'1 L dans  
chaque main

2 séries par côté

#### Courbure côté

Taille



prendre une bouteilles d'1 L dans  
chaque main

2 séries par côté

## Crunch

Abdominaux centraux



4 séries

## Touché orteils

Sangle abdominale



4 séries

## Cross body crunch

Abdominaux obliques



4 séries

## Gainage - 2-3 minutes

### Planche

Sangle abdominale, fessier, cuisses



30 secondes

### Planche côté

Sangle abdominale, taille, cuisses, fessier



30 secondes  
chaque côté

### Soulevé de jambes

Abdo, taille, jambes



30 secondes  
chaque côté

## Stretching - 2-3 minutes

### Cobra



Expirez lentement

30 secondes

### Tendon & jambes



Expirez lentement

30 secondes  
chaque côté

### Genou Poitrine



Expirez lentement

30 secondes  
chaque côté