



www.lotus-bouche-cousue.fr

Retrouvez
différents
programmes sur
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

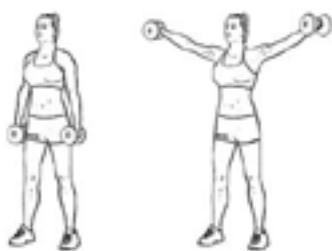
Moyen fessier



4 séries

Soulevé haltères côté

Bras / épaules

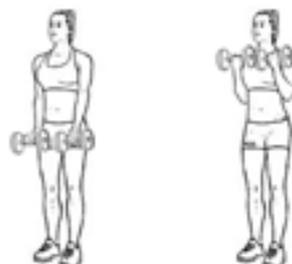


prendre une bouteille d'1 L dans chaque main

4 séries

Haltères biceps

Biceps

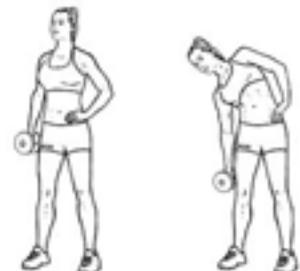


prendre une bouteille d'1 L dans chaque main

2 séries par côté

Courbure côté

Taille



prendre une bouteille 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

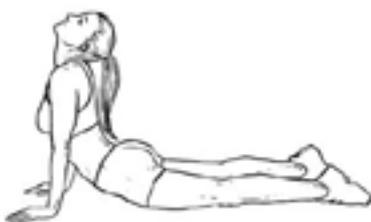
Abdo, taille, jambes



30 secondes
chaque côté

Stretching - 2-3 minutes

Cobra



Expirer lentement

30 secondes

Tendon & jambes



Expirer lentement

30 secondes
chaque côté

Genou Poitrine



Expirer lentement

30 secondes
chaque côté