



[www.lotus-bouche-cousue.fr](http://www.lotus-bouche-cousue.fr)

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

## Fiche : les squats

Voici différentes postures de squats pour travailler le bas du corps.

Faire 4 séries de 10 répétitions du mouvement choisi.

### Postures de squats

#### Squat



10 répétitions

#### Squat écarté



Jambes écartées, pointes de pieds vers l'extérieur

10 répétitions

#### Squat Bulgare



10 répétitions

#### Squat sur une chaise



10 répétitions

#### Squat balle



Serrer une balle avec les coudes

10 répétitions

#### Jump squat



10 répétitions

#### Burpees squat



10 répétitions