



www.lotus-bouche-cousue.fr

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

Circuit « dos musclé »

Voici un circuit de 5 minutes à répéter 3 à 4 fois pour se muscler le dos.

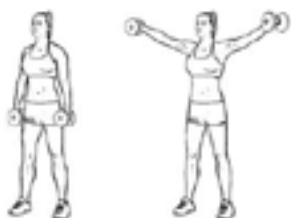
Enchaîner les 8 exercices sans temps de repos. Une fois le circuit fait, effectuer un temps de récupération de 2 minutes maximum. Puis refaire le circuit. Circuit à effectuer au moins 3 fois.

Notes : utiliser des poids de 1 à 2 kg par bras ou des bouteilles d'eau remplies. Tous les détails sur le blog.

Renforcement musculaire - 15 à 20 minutes

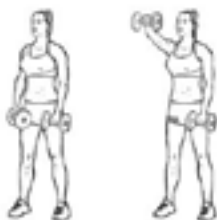
- 3 à 4 répétitions du circuit intégral -

Altères lever latéral



10 répétitions

Altères lever frontal



Garder les épaules basses

10 répétitions /
côté

Altères côtés



10 répétitions /
côté

Altères plié coude



10 répétitions

Altères debout sur tête



10 répétitions

Altères press épaules



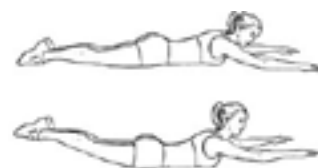
10 répétitions

Planche lever alterné



10 répétitions /
côté

Superman



10 répétitions

Stretching - 5 minutes

Étirement arrière épaules



30 secondes en
expirant

Étirement côté épaules



30 secondes / côté

Étirement nuque



30 secondes / côté

Position Hindou



30 secondes en
expirant

Étirement bas du dos



30 secondes / côté

Dos de chat



Inspire cambré/expire dos rond

1 minute

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