



www.lotus-bouche-cousue.fr

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

Programme : Full Body

Ce programme se compose de 4 modules. Les modules 1, 2 et 3 sont à enchaîner 2 fois sans temps d'arrêt. Entre chaque module, exercer un temps de récupération de 2 minutes. Pour le Poids par bras, possibilité d'utiliser une bouteille 1,5L.

Module 1 : Jambes - Cuisses - Fessiers x 2

Squats



20 répétitions

Fentes



10 répétitions /
jambe

Pont sur une jambe



15 répétitions /
jambe

Bouche incendie



15 répétitions /
jambe

- 2 minutes de récupération -

Module 2 : Dos - Épaules - Bras x 2

Pompes genoux



10 répétitions

Dips



20 répétitions

Poids par bras



15 répétitions /
côté

Superman



15 répétitions

- 2 minutes de récupération -

Module 3 : Abdominaux x 2

Toucher orteils



15 répétitions

Lever de genoux



15 répétitions

Toucher orteils obliques



15 répétitions /
côté

Bicyclette

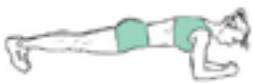


15 répétitions /
côté

- 2 minutes de récupération -

Module 4 : Gainage

Gainage planche



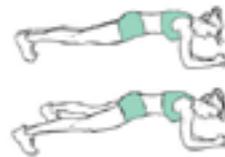
30 secondes

Planche latérale



30 secondes

Planche jack



10 répétitions /
jambes

Pont statique



30 secondes

Stretching

Étirement jambes



30 secondes / côté

Bas du dos / jambes



30 secondes / côté

Bras / épaules



30 secondes / côté

Cobra



30 secondes