

Lotus & Bouche Cousue

www.lotus-bouche-cousue.fr

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

Programme : Swiss ball

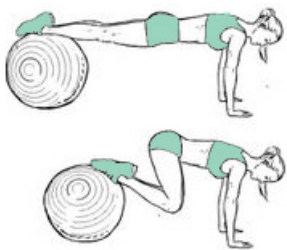
Programme spécial swiss ball : ce ballon de gym permet de faire du renforcement musculaire de manière douce, en sollicitant les muscles profonds.

Durée : 45 minutes

Tous les détails sur le blog.

Swiss Ball 45 minutes

Genoux poitrine



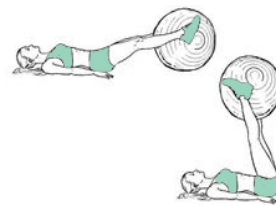
10 répétitions
4 séries
30 sec. de récup.

Pointes de pieds poitrine



10 répétitions
4 séries
30 sec. de récup.

Jambes levées



10 répétitions
4 séries
30 sec. de récup.

Pieds fesses



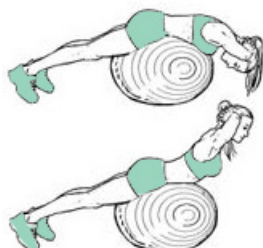
10 répétitions
4 séries
30 sec. de récup.

1 Pied fesses



10 répétitions
4 séries
30 sec. de récup.

Extension dos



10 répétitions
4 séries
30 sec. de récup.

Haltères



10 répétitions
4 séries
30 sec. de récup.

Planche



10 répétitions
4 séries
30 sec. de récup.