

Lotus & Bouche Cousue

www.lotus-bouche-cousue.fr

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

Programme : Full Body avec élastique

Utiliser un élastique lors de ses exercices de renforcement musculaire permet de créer une tension permanente des muscles. D'autre part, le mouvement est rendu plus difficile grâce à la résistance ajoutée, ce qui le rend plus profond et efficace. Ainsi, sans utiliser la moindre haltère, on gagne en force, en explosivité et en puissance.

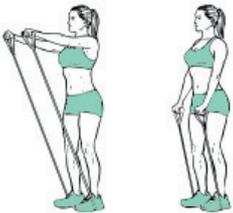
Durée : 30 minutes

Tous les détails sur le blog.

Haut du corps

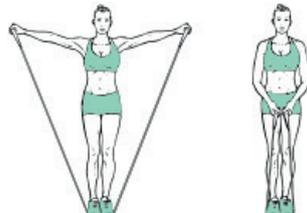
20 minutes

Épaules - frontal



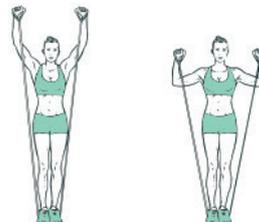
4 séries de
10 répétitions

Épaules - latéral



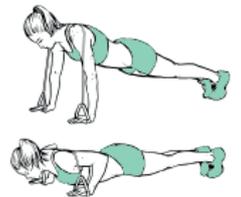
4 séries de
10 répétitions

Résistance épaules



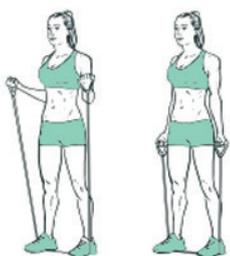
4 séries de
10 répétitions

Pompes



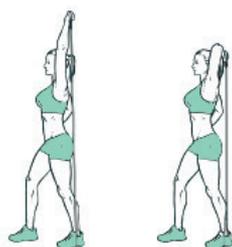
2 séries de
10 répétitions

Biceps



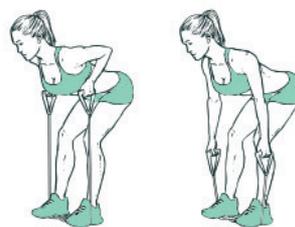
4 séries de
10 répétitions

Triceps - extensions



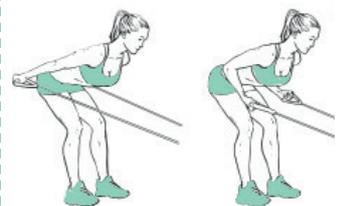
4 séries de
10 répétitions / côté

Dos plat coudes en arrière



4 séries de
10 répétitions

Dos et épaules

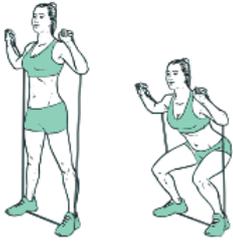


30 secondes /
jambe

Bas du corps

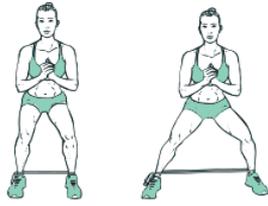
10 minutes

Squat



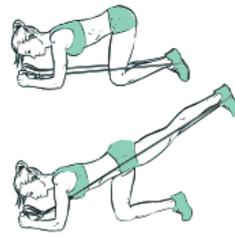
4 séries de
10 répétitions

Écarté de jambe latéral



4 séries de
10 répétitions / côté

Coup de pied arrière



4 séries de
10 répétitions / côté

Squat avec bras levés



4 séries de
10 répétitions

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