

Tu n'auras pas le boule de tes rêves
EN RESTANT ASSIS(E) DESSUS.

- Fessier béton -

Un programme dédié au renforcement musculaire du fessier.
Les exercices sont à enchaîner sans temps de pause.

Matériel nécessaire : un tapis de sol - 2 altères de 1 à 2 kg.

Squats



20 répétitions

Dos droit - Poids sur talons

Sumo squats



20 répétitions

Jambes écartées - Poids sur les talons

Pont



20 répétitions

Contracter fessier

Pont 1 jambe



20 répétitions / côté

Contracter fessier

Donkey kicks



30 répétitions / côté

Dos droit

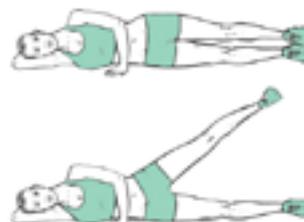
Fire hydrant



30 répétitions / côté

Dos droit

Lever de jambe



30 répétitions / côté

Corps aligné

Fentes altères



20 répétitions / côté

Dos droit - Genou 90°

Fentes côté altères



20 répétitions / côté

Buste gainé

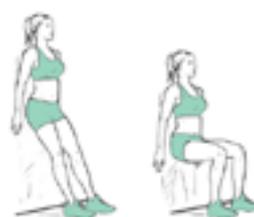
Fentes croisées



20 répétitions / côté

Dos droit

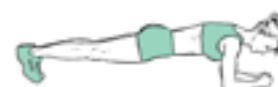
Chaise



45 secondes

Genoux 90°

Planche



45 secondes

Corps aligné - Pas de fesses courbées