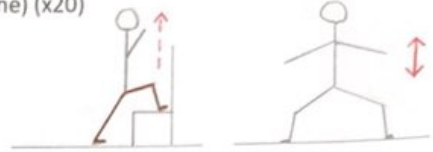


RENFORCEMENT MUSCULAIRE SUR CHAISE

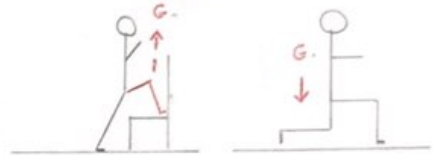
- Montée/descente sur une chaise avec les 2 PIEDS (droit et gauche) (x20)
Suivi de 20 SQUATS COMPLETS.



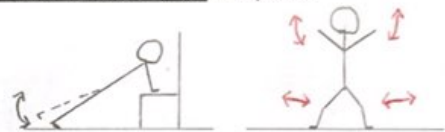
- Montée/descente sur une chaise avec uniquement le pied DROIT et levée du genou GAUCHE (x10)
Suivi de 20 fentes avec le pied DROIT DERRIERE.



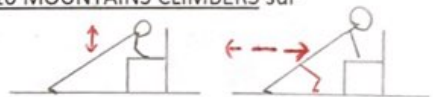
- Montée/descente sur une chaise avec uniquement le pied GAUCHE et levée du genou DROIT (x10)
Suivi de 20 fentes avec le pied GAUCHE DERRIERE.



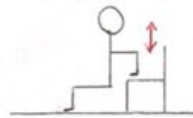
- GAINAGE DYNAMIQUE sur la chaise, bras tendus, avec OUVERTURE et FERMETURE des pieds (1 minute) suivi de 20 JUMPING JACK.



- PUSH UP (pompes) sur chaise, minimum 6 répétitions suivi de 10 MOUNTAINS CLIMBERS sur chaise.



- DIPS (triceps) sur chaise, minimum 6 répétitions.



- ABDOMINAUX au sol :

Crunchs (x20)

relevés de bassin (x20)

battements de jambes (20 A/R)



Entraînement à faire sur 1 à 3 séries, dans l'ordre, avec 1 minute de récupération entre chaque exercice. Pensez à bien souffler durant l'effort, et finir l'entraînement avec un retour au calme et des étirements (cf vidéos précédentes). Prenez du plaisir, amusez-vous, et courage dans votre quotidien dans l'espoir que l'on se retrouve bientôt même si je pense qu'il va falloir encore s'armer de patience ! Peace