

Restons en forme

Par Valentin

Une séance par jour

JOUR

1

BURPEES
x10



FENTES AVANT
2x20
(20 par jambe)



SQUATS
x20



CRUNCHS
x20



Suite d'exercices à répéter 4 fois
Pensez à vous hydrater



Restons en forme

Par Valentin

Une séance par jour

JOUR

2



SQUATS x20

(veillez à ce que vos genoux ne dépassent pas la pointe de vos pieds en position squat.)

CRUNCHS x20



FENTES LATÉRALES 2x20 (20 par jambe)

POMPES x20



Restons en forme

Par Valentin

Une séance par jour

JOUR

3



STEP

2x20

(20 par jambe)

**LEVÉ DE
JAMBES**

2x20

(20 par jambe)



**FENTES
LATÉRALES**

2x20

(20 par jambe)

GAINAGE
1 min



Suite d'exercices à répéter 4 fois
Pensez à vous hydrater



Restons en forme

Par Valentin

Une séance par jour

JOUR

4

CRUNCHS x20



SQUATS x20

(veillez à ce que vos genoux ne dépassent pas la pointe de vos pieds en position squat)

FENTES AVANT 2x20 (20 par jambe)



BURPEES x10



Restons en forme

Par Valentin

Une séance par jour

JOUR

5

GAINAGE 1 min



SQUATS x20

(veillez à ce que vos genoux ne dépassent pas la pointe de vos pieds en position squat)

POMPES x20



STEP 2x20

(20 par jambe)

Suite d'exercices à répéter 4 fois
Pensez à vous hydrater



Restons en forme

Par Valentin

Une séance par jour

JOUR

6

