

Restons en forme

Par Valentin Une séance par jour

JOUR

1



JUMPING JACKS

x20

ELEVATIONS
LATERALES

x20

(20 par jambes)



BRAS

x20

(Flexions des coudes
Jusqu'aux épaules)

ABDOMINAUX OBLIQUES

x20

(Lever le buste et venir
toucher alternativement ses chevilles
avec les mains)



Restons en forme

Par Valentin Une séance par jour

JOUR

2



BRAS

x20

(Flexions des coudes
Jusqu'aux épaules)

ABDOMINAUX OBLIQUES

x20

(Lever le buste et venir
toucher alternativement ses chevilles
avec les mains)



SQUATS

x20



RELEVÉ DE BASSIN

x20



Restons en forme

Par Valentin Une séance par jour

JOUR

3



STEP
2x20
(20 par jambes)

**FLEXIONS
DE JAMBES**
x20
(20 par jambes)



SQUATS
x20



**GAINAGES
LATERALS**
2x25sec
(25sec par côtés)



Restons en forme

Par Valentin Une séance par jour

JOUR

4

ABDOMINAUX OBLIQUES

x20

(Lever le buste et venir
toucher alternativement ses chevilles
avec les mains)



BRAS

x20

(Flexions des coudes
jusqu'aux épaules)

ELEVATIONS

LATERALES

x20

(20 par jambes)



JUMPING JACKS

x20



Restons en forme

Par Valentin Une séance par jour

JOUR

5

GAINAGES LATERALS

2x25sec
(25sec par côtés)



BRAS

x20

(Flexions des coudes
jusqu'aux épaules)



RELEVÉ DE BASSIN

x20



STEP

2x20

(20 par jambes)



Restons en forme

Par Valentin Une séance par jour

JOUR

6-7



J6 et 7
C'est bien mérité

