

FICHE n° 2
Séance ADULTES
Environ 20 min

Sportez-vous bien chez vous !
Circuit à réaliser 5 fois
Récupération 1min30 après chaque tour



Grand V



1 minute

Fesses contractées
Abdominaux gainés

Touchés de talons



1 minute

Toucher le talon avec la
main et alterner
Bras tendus

Escaladeur



1 minute

Corps aligné en gainage
Genou vers main
opposée

Bicyclette



1 minute

Toucher le genou avec le
coude opposé et alterner