

FICHE n° 3
Séance ADULTES
Environ 20 min

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



Talons-fesses



1 minute

Rester droit
Talons jusqu'au niveau
des fesses

Montées de genoux



1 minute

Rester droit
Monter les genoux à
l'horizontal

Fentes avant



1 minute

Garder le dos bien droit
Genou avant reste fixe

Jumping squats



1 minute

Dos droit
Poids sur les talons
Saut vertical