

FICHE n° 6
Séance ADULTES

Sportez-vous bien chez vous !

Circuit à réaliser 4 fois
1 minute de pause entre chaque tour



Squats



20 répétitions
Dos droit
Poids sur les talons

Sumo squats



20 répétitions
Jambes écartées
Poids du corps sur les talons

Pont gainage



20 répétitions
Contracter les fessiers
Alignement du corps

Pont 1 jambe



20 répétitions / côté
Contracter fessiers
Alignement du corps

Conseils : Pensez à pratiquer dans un endroit aéré et à vous hydrater pendant la séance