

FICHE n° 7
Séance ADULTES
Renforcement du fessier

Sportez-vous bien chez vous !

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



Donkey kiks



30 répétitions / côté

Dos droit

Fire hydrant



30 répétitions / côté

Dos droit / Lever la jambe
sans se déhancher

Lever de jambe



30 répétitions / côté

Corps aligné

Fentes



20 répétitions / côté

Dos droit
Genou fixe à 90°

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