

FICHE n° 8

Séance ADULTES

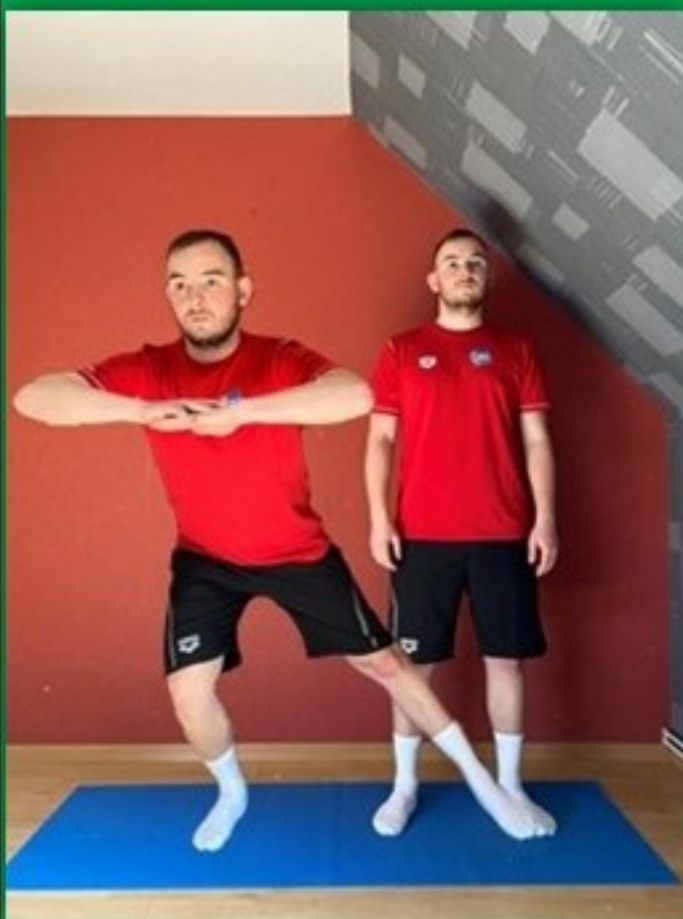
Renforcement du fessier

Sportez-vous bien chez vous !

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



Fentes côté



20 répétitions / côté

Buste gainé

Fentes croisées



20 répétitions / côté

Dos droit

Chaise



2 x 30 secondes

Genoux à 90°
Dos plaqué au mur

Planche



2 x 30 secondes

Corps aligné – Pas de fesses
courbées

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