

**FICHE n° 9**

**Séance ADULTES**

**Circuit obliques / 1 bouteille 1,5L**

**Sportez-vous bien chez vous !**

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



### Courbure latérale avec poids



**3 x 15 répétitions / côté**

Garder le buste droit  
Descendre dans le prolongement de la jambe

### Bicyclette croisée



**3 x 15 répétitions**

Toucher le genou avec le coude opposé / Alternier

### Touchés de talons



**3 x 15 répétitions**

Toucher le talon avec la main / Alternier

### Planche dynamique



**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*