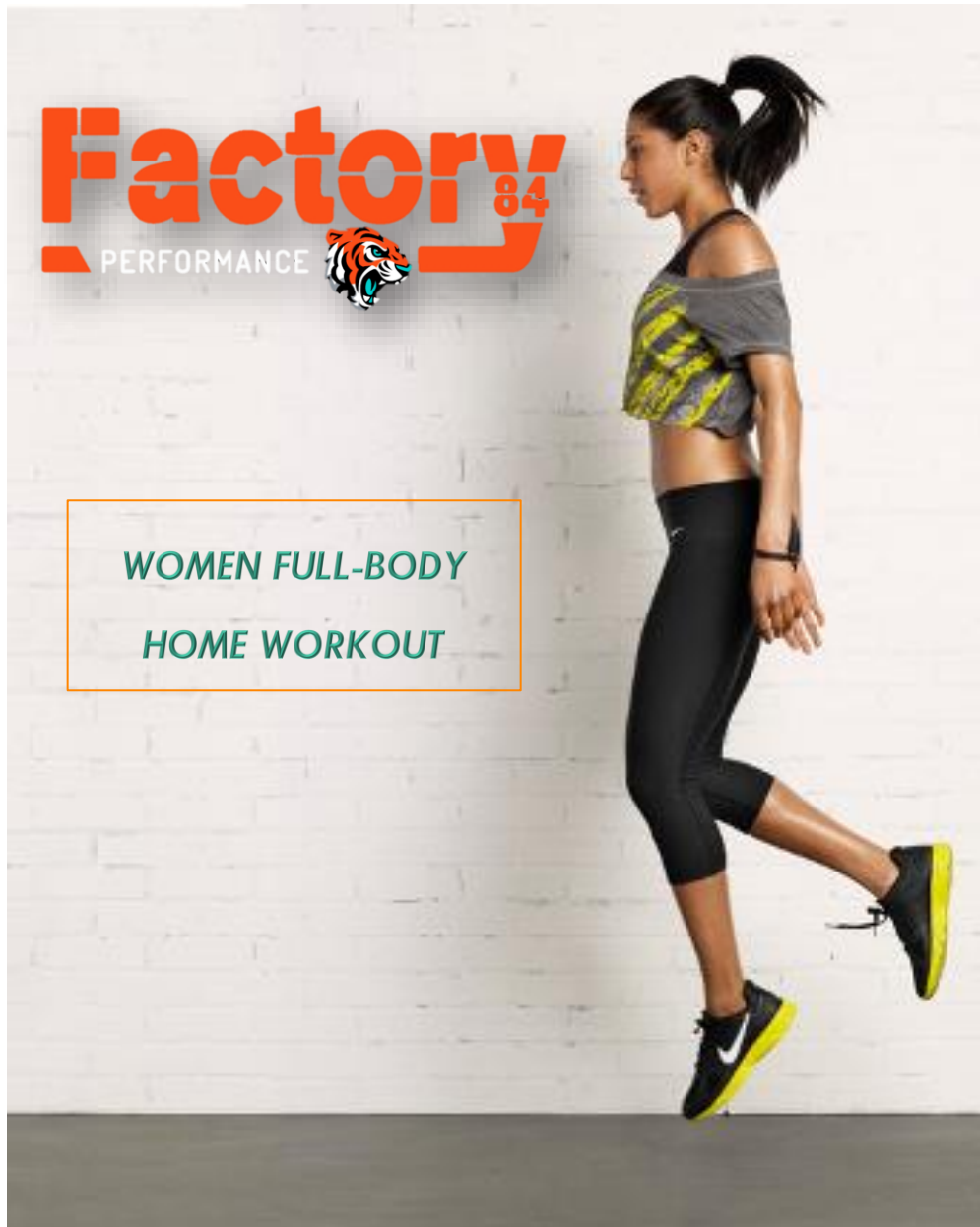


PROGRAMME



HOME WORKOUT

SANS MATERIEL

REPRODUCTION INTERDITE

WARM UP

Réaliser 10 répétitions par exercice sur 2 tours







MEMBRES INFERIEURS



MEMBRES SUPERIEURS




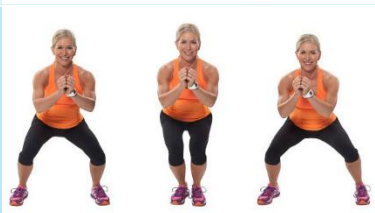
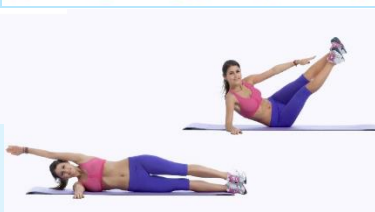
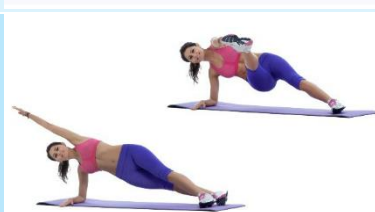
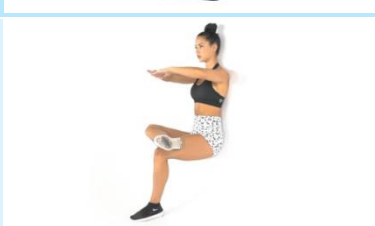
SEANCE N°1

EXERCICES	SET	REPS	REST	
Warrior III Pose Chaque côté	4	10	1'00	
Single Leg Glute Bridge Chaque côté	4	10	1'00	
Curtsy Lunge Chaque côté	4	10	1'00	
Down-dog Split Knee-up Chaque côté	4	10	1'00	
Side Plank Hip Raise Chaque côté	4	10	1'00	
Arch Hold	8	30sec	0'30	

SEANCE N°2

EXERCICES	SET	REPS	REST	
Incline Push-up	4	10	1'00	
Bench Dip	4	10	1'00	
Plank Shoulder Touch Chaque côté	4	10	1'00	
V-crunch	4	10	1'00	
Twist Crunch Chaque côté	4	10	1'00	
Mountain Climbers	8	30sec	0'30	

SEANCE N°3

EXERCICES	SET	REPS	REST	
Bulgarian Split Squat Chaque côté	4	10	1'00	
Step-up Knee Raise Chaque côté	4	10	1'00	
Side Squat Chaque côté	4	10	1'00	
Side V-crunch Chaque côté	4	10	1'00	
Side Plank Toe Touch Chaque côté	4	10	1'00	
Single Leg Wall Sit Chaque côté	4	30sec	0'30	

SEANCE N°4

EXERCICES	SET	REPS	REST	
Pike Toe Tap Chaque coté	4	10	1'00	
Pike Push-up	4	10	1'00	
Diagonal Plank Chaque coté	4	10	1'00	
Side Lunge Arm Twist Chaque coté	4	10	1'00	
Sit-up	4	10	1'00	
Hollow Hold	8	30sec	0'30	