

Séance 2 Confinement Bodyform

ECHAUFFEMENT

Tabata 20''/10'' (épaules, montée genoux, talons fesses, switch, squats, jumping/jack)X2

SEANCE :

Gainage 30''/ 30''X4



Contracter les fessiers

Gainage 30''/ 30''X4



Contracter les fessiers

Gainage 30''/ 30''X4



Pieds "flex", tenir la position

30''/ 30''X4



Avec un coussin faire « résistance » !

30''/ 30''X4



Alterner les jambes si trop dur

30''/ 30''X4



Sur le côté, pieds "flex"

30''/ 30''X4



Genoux et pieds écartés

30''/ 30''X4



Genoux bien haut

30''/ 30''X4



30''/ 30''X4



Switch ou ciseaux (alterner bras tendus)

20''/ 10'' taping X3



Haut du corps contre mur

30'' de travail

30'' de repos

Soit j'enchaîne les différents exercices

Soit je fais 4 fois chaque exercice

Bien tenir compte des consignes pour chaque exercice

Bonne séance et à la semaine prochaine !