

Séance 3 Confinement Bodyform

ECHAUFFEMENT

LIBRE 5 min

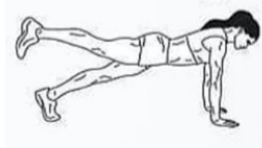
SEANCE :

Gainage 30'' / 30''X4



Rentrer le ventre Pieds flex

Gainage 30'' / 30''X4



Épaules au-dessus des mains Alternier les jambes

Stato 30'' / 30''X4



Rester sur les talons

30'' / 30''X4



Alternier squat/genoux coude opposé

30'' / 30''X4



Monter/descendre bassin mouvements lents

30'' / 30''X4



Lever le bassin, amortir descente

30'' / 30''X6



Alternier les exercices

30'' / 30''X4



Garder le pied à plat

30'' / 30''X4



30'' / 30''X4



Burpees

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

