

**TRAVAIL DE TONIFICATION-DE MAINTIEN ET DE RENFORCEMENT
PERIODE DE CONFINEMENT**

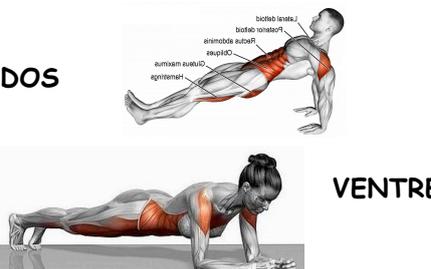
du lundiau dimanche2020

Mettez une musique de votre choix, c'est plus sympa ! de 20 à 30 minutes !

EN FAMILLE OU SEUL, A L'INTÉRIEUR OU SUR SON BALCON-SA TERRASSE-SON JARDIN

EXERCICES	CHOIX SERIES ET REPETITIONS OU TEMPS	RESSENTIS 
-----------	---	--

<p>ECHAUFFEMENT FC> 120</p> 	<p>2' OU 4' OU 6'</p>	<p>LUNDI : MARDI : MERCREDI : JEUDI : VENDREDI : SAMEDI : DIMANCHE :</p>
 <p>TALONS FESSES</p>	<p>2 SERIESX20 REP' OU 3 SERIES DE 20 REP' OU 4 séries de 20 REP'</p>	<p>LUNDI : MARDI : MERCREDI : JEUDI : VENDREDI : SAMEDI : DIMANCHE :</p>
 <p>MONTEES DE GENOUX</p>	<p>1 SERIE DE 10 REP' OU 2 SÉRIES DE 10 REP' OU 3 SERIES DE 10 REP</p>	<p>LUNDI : MARDI : MERCREDI : JEUDI : VENDREDI : SAMEDI : DIMANCHE :</p>
 <p>JUMPING JACK</p>	<p>1X20 OU 2X20 OU 3X20</p>	<p>LUNDI : MARDI : MERCREDI : JEUDI : VENDREDI : SAMEDI : DIMANCHE :</p>
 <p>SQUATS (Quadriceps) (Talons restent collés au sol)</p>	<p>1X10 OU 2X10 OU 3X10</p>	<p>LUNDI : MARDI : MERCREDI : JEUDI : VENDREDI : SAMEDI : DIMANCHE :</p>

<p style="text-align: center;">SUITE EXERCICES</p>	<p style="text-align: center;">CHOIX SERIES ET REPETITIONS OU TEMPS</p>	<p style="text-align: center;">RESSENTIS</p> 
<p style="text-align: center;">2</p>  <p style="text-align: center;">ABDOMINAUX DYNAMIQUES BAS DU CORPS</p>	<p style="text-align: center;">1X10 OU 2X10 OU 3X10</p>	<p>LUNDI : MARDI : MERCREDI : JEUDI : VENDREDI : SAMEDI : DIMANCHE :</p>
<p style="text-align: center;">3</p> <p style="text-align: center;">PLANCHE (ABDOS)</p>  <p>DOS VENTRE</p>	<p style="text-align: center;">2X15" OU 2X20" OU 2X30"</p>	<p>LUNDI : MARDI : MERCREDI : JEUDI : VENDREDI : SAMEDI : DIMANCHE :</p>
<p style="text-align: center;">4</p>  <p style="text-align: center;">POMPES (PECTORAUX) GENOUX PIEDS</p>	<p style="text-align: center;">2X6 OU 3X6 4X6 OU 4X10</p>	<p>LUNDI : MARDI : MERCREDI : JEUDI : VENDREDI : SAMEDI : DIMANCHE :</p>
 <p style="text-align: center;">LA CHAISE (Quadriceps)</p>	<p style="text-align: center;">2X15" OU 2X20" OU 3X30"</p>	<p>LUNDI : MARDI : MERCREDI : JEUDI : VENDREDI : SAMEDI : DIMANCHE :</p>
<p style="text-align: center;">4</p>  <p style="text-align: center;">MAINTIEN en cuvette (Dorsaux)</p>	<p style="text-align: center;">1X20" OU 2X20" OU 3X20"</p>	<p>LUNDI : MARDI : MERCREDI : JEUDI : VENDREDI : SAMEDI : DIMANCHE :</p>
<p style="text-align: center;">5. ETIREMENT DU DOS</p>  <p style="text-align: center;">Bras D-Jambes G Bras G-Jambes D</p>	<p style="text-align: center;">2x15" OU 2x20" OU 2X30"</p>	<p>LUNDI : MARDI : MERCREDI : JEUDI : VENDREDI : SAMEDI : DIMANCHE :</p>

Puis quelques étirements pour couronner le tout (environ 5 à 10 minutes) Fiche à suivre