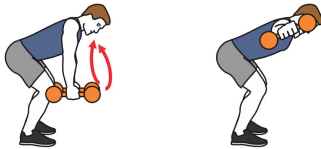


Programme maison COVID Lu, Me, Ve

Faire chaque exercice , 15 répétitions , 3 fois et passez au suivant

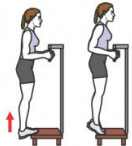
1 : Fly dos avec dumbbell



- Les pieds à la largeur des épaules, genoux fléchis, le corps penché vers l'avant, tenir un dumbbell dans chaque main devant vous prise neutre (ou marteau). Garder le dos droit presque parallèle au sol. Les coudes légèrement fléchis, lever la charge sur le côté, aligner les bras avec les épaules. Revenir à la position de départ. Garder les abdos tendus.

Sem.	Séries	Rep	Repos
1	3	15	00:30

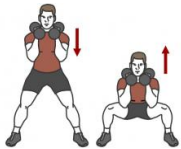
2 : Flexion Extension de chevilles sur step



- Les genoux droits, faire des flexions et des extensions de chevilles. Garder le dos droit et la tête au-dessus des pieds. Vous pouvez utiliser un mur pour garder l'équilibre.

Sem.	Séries	Rep	Repos
1	3	15	00:30

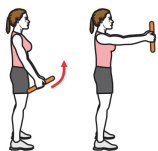
3 : Dumbbell Squat - Développé jambe large dumb



- Garder le dos droit, les abdos tendus et la tête haute - Position des pieds large - Les dumbbells appuyés sur les épaules, descendre en gardant le dos droit et la poitrine sortie

Sem.	Séries	Rep	Repos
1	3	15	00:30

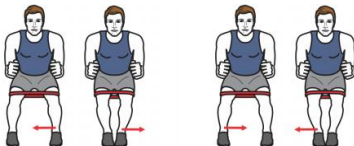
4 : Élévation avant des bras avec poids



- Debout, les pieds à la largeur des épaules, tenir un poids (plate) devant vous en prise neutre. Lever la charge à la hauteur de vos épaules et revenir à la position de départ. Garder le dos droit et les abdos tendus.

Sem.	Séries	Rep	Repos
1	3	15	00:30

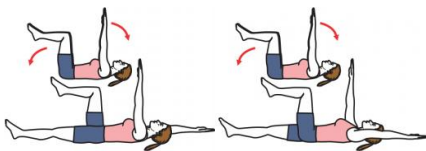
5 : Ouvrir fermer jambe alternativement élastique



- Débuter avec une position basse, genoux fléchis, les pieds sous les épaules et un élastique autour des cuisses. Fermer et ouvrir les jambes d'un côté et de l'autre alternativement.

Sem.	Séries	Rep	Repos
1	3	15	00:30

6 : Superman inversé



- Sur le dos, les hanches, les genoux et les épaules à 90°. Allongez une jambe avec le bras opposé en alternance. Garder le dos droit et les abdos tendus.

Sem.	Séries	Rep	Repos
1	3	15	05:02