

Restez en forme !!

Travaillez le bas du corps et sans matériel.

Voici les différents exercices imagés avant de commencer la séance

SQUATS

Position de départ

Descendez le dos droit

Remontez



FENTES

Position de départ, mettez le pied droit devant puis descendez, montez, changez de pied



LA CHAISE



Dos au mur, la tête et le dos sont en appui sur le mur et les jambes à 90 degrés. Tenez la position.

MOLLETS

Pieds à plat, levez les talons, reposez les talons puis recommencez ou effectuez de la corde à sauter



Echauffement : 2 squats, 2 fentes par jambe, 10 secondes de chaise, 20 secondes sur les mollets ou en corde à sauter. À faire 3 fois.

Corps de séance : 3 fois (10 squats, 30 secondes de repos) ; 3 fois (5 fentes, 30 secondes de repos) ; 3 fois (20 secondes de chaise, 30 secondes de repos) ; 3 fois 1 minute 30 secondes de travail sur les mollets (lever de talon ou de corde à sauter).

Variante complexifiante : augmentez le nombre de séries et/ou de répétitions. Exemple, 5 fois 20 squats.

Variante simplifiante : augmentez le temps de récupération si vous n'avez pas l'habitude.

Vous pouvez aussi passer d'un exercice à l'autre sous forme de circuit.