

23 juillet

Full Body Work Out

HELLO LES GIRLS!

IL Y A **1 SEUL CIRCUIT** AUJOURD'HUI!
FAITES-LE DE **4 À 5 FOIS** AU TOTAL AVEC UNE **PAUSE DE**
1 MINUTE 30 SECONDES ENTRE CHAQUE CIRCUIT!

UN ENTRAÎNEMENT À LA FOIS, UN EXERCICE À LA FOIS.

BUVEZ BEAUCOUP D'EAU.

ÉTIREZ-VOUS.

VOUS ÊTES CAPABLE DE PLUS QUE VOUS CROYEZ.

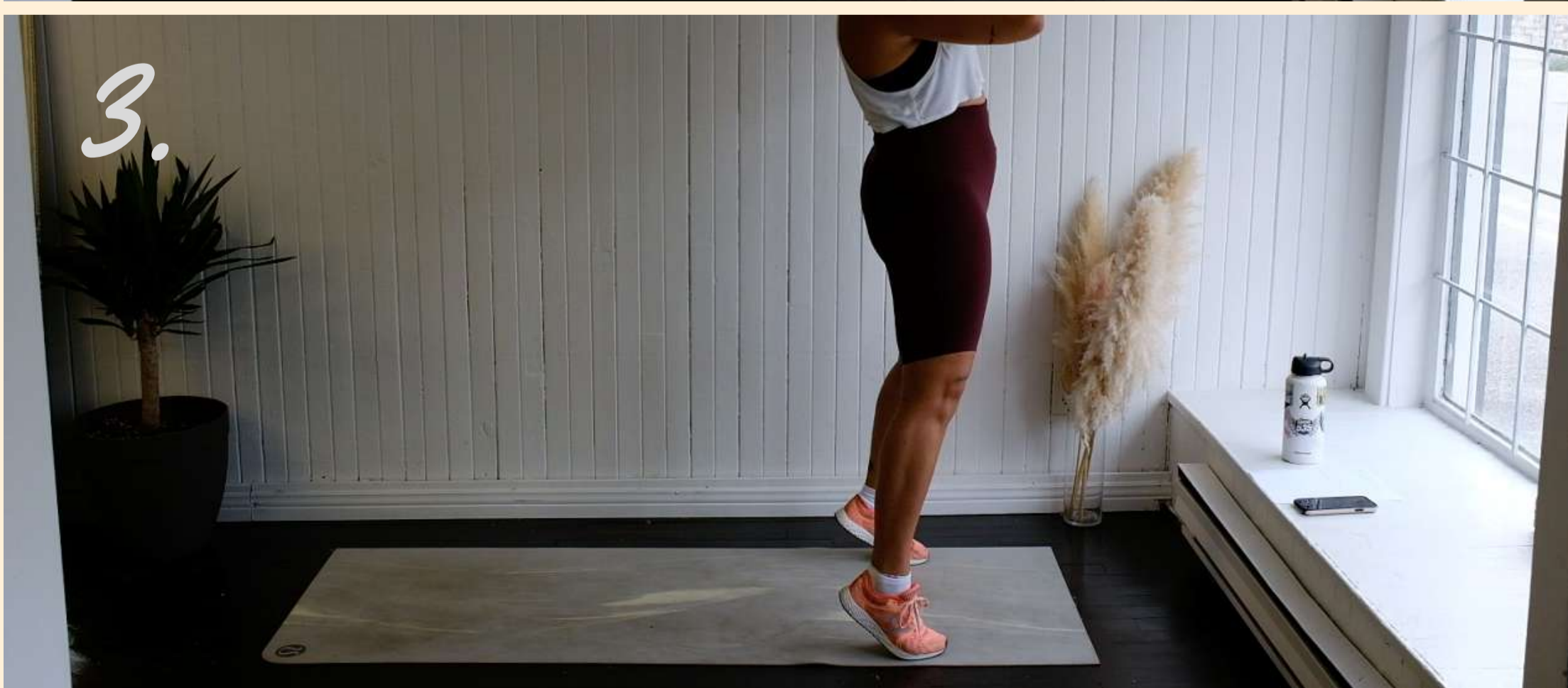
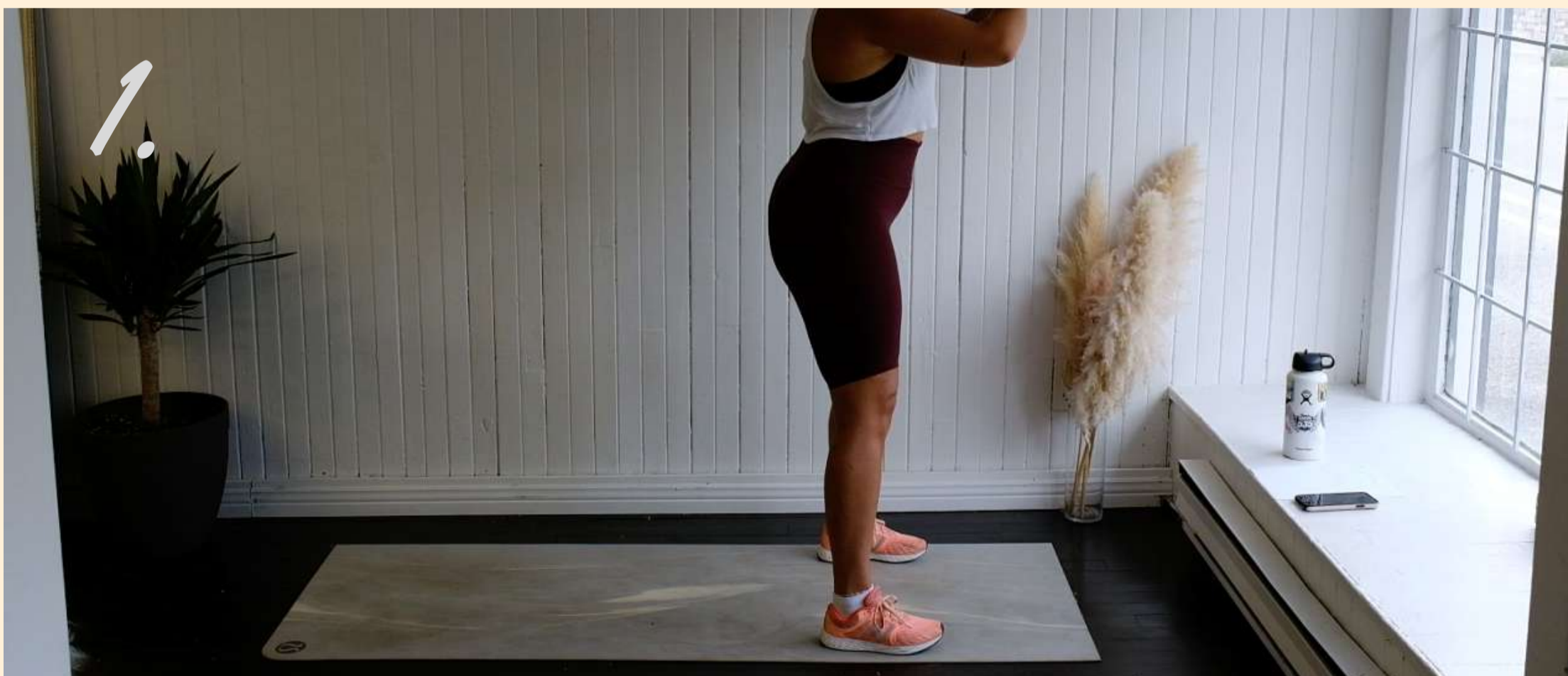
#WOMAN UP



15 répétitions

Squat + levée des talons debout

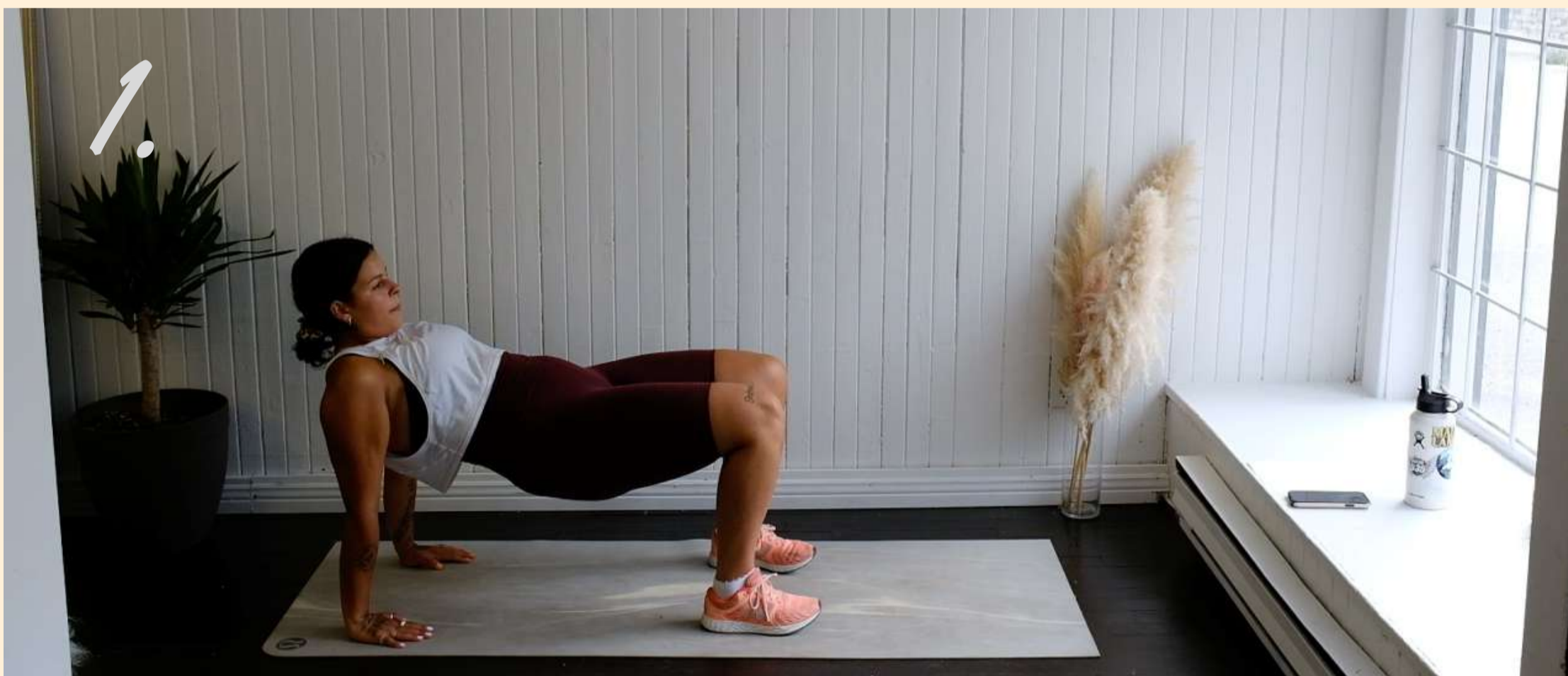
- DESCENDRE EN SQUAT - ENGAGER LES ABDOS
- GENOUX NE DÉPASSENT PAS LES ORTEILS
- SQUEEZE LES FESSES ET LEVER LES TALONS À LA REMONTÉE



20 répétitions total

Crabs Tucks

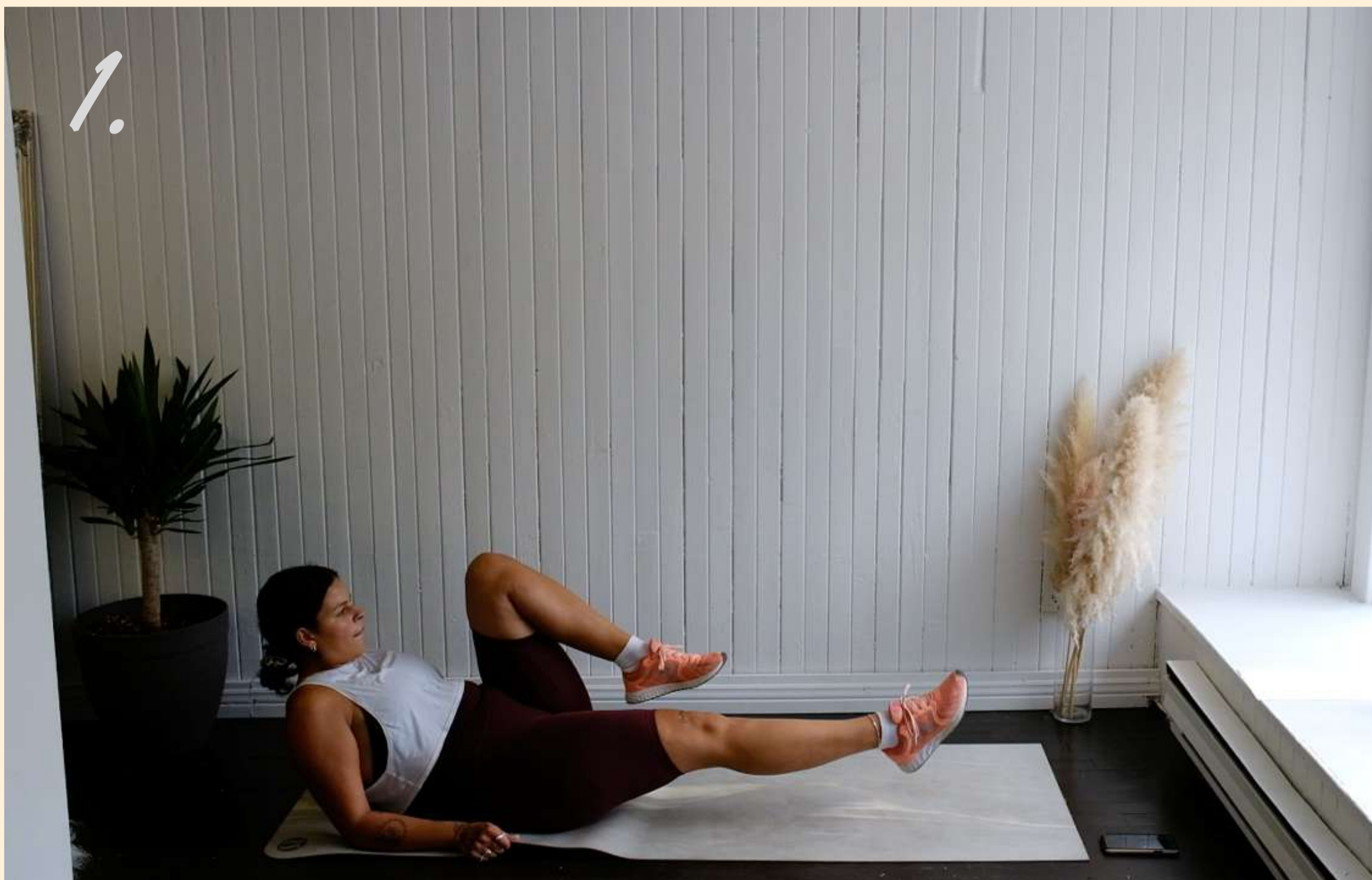
- POSITION DU CRABE
- LEVER LES GENOUX À 90 DEGRÉS
- MOUVEMENT DYNAMIQUE, MAIS CONTRÔLÉ



30 secondes

Bicycle

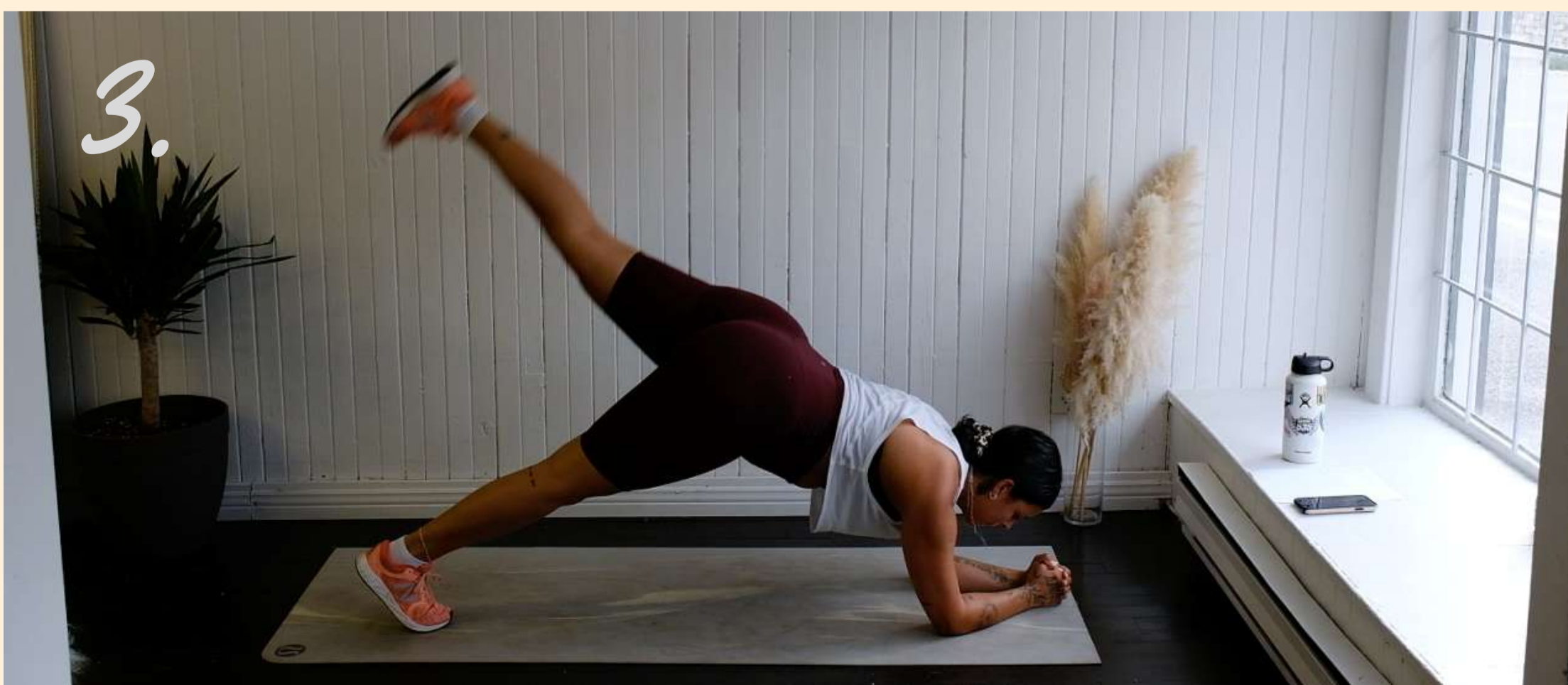
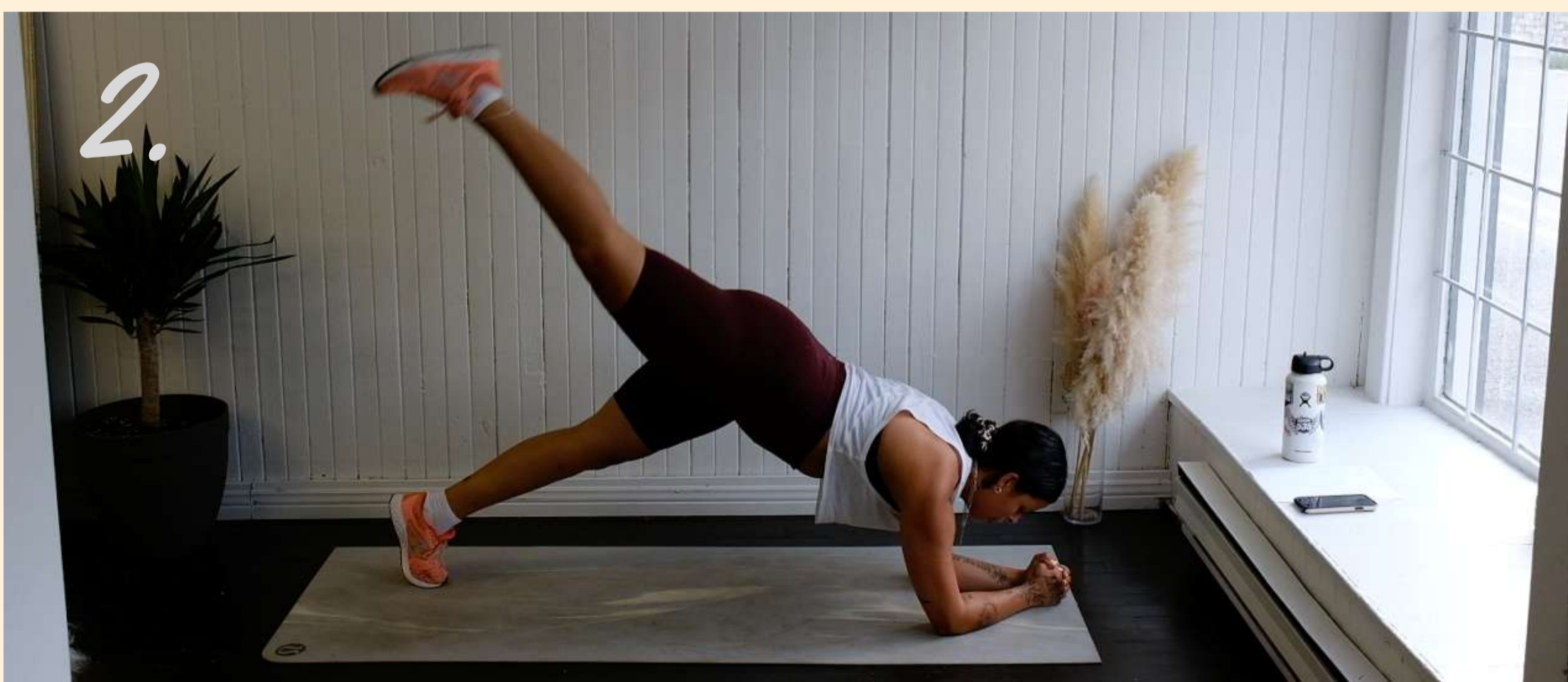
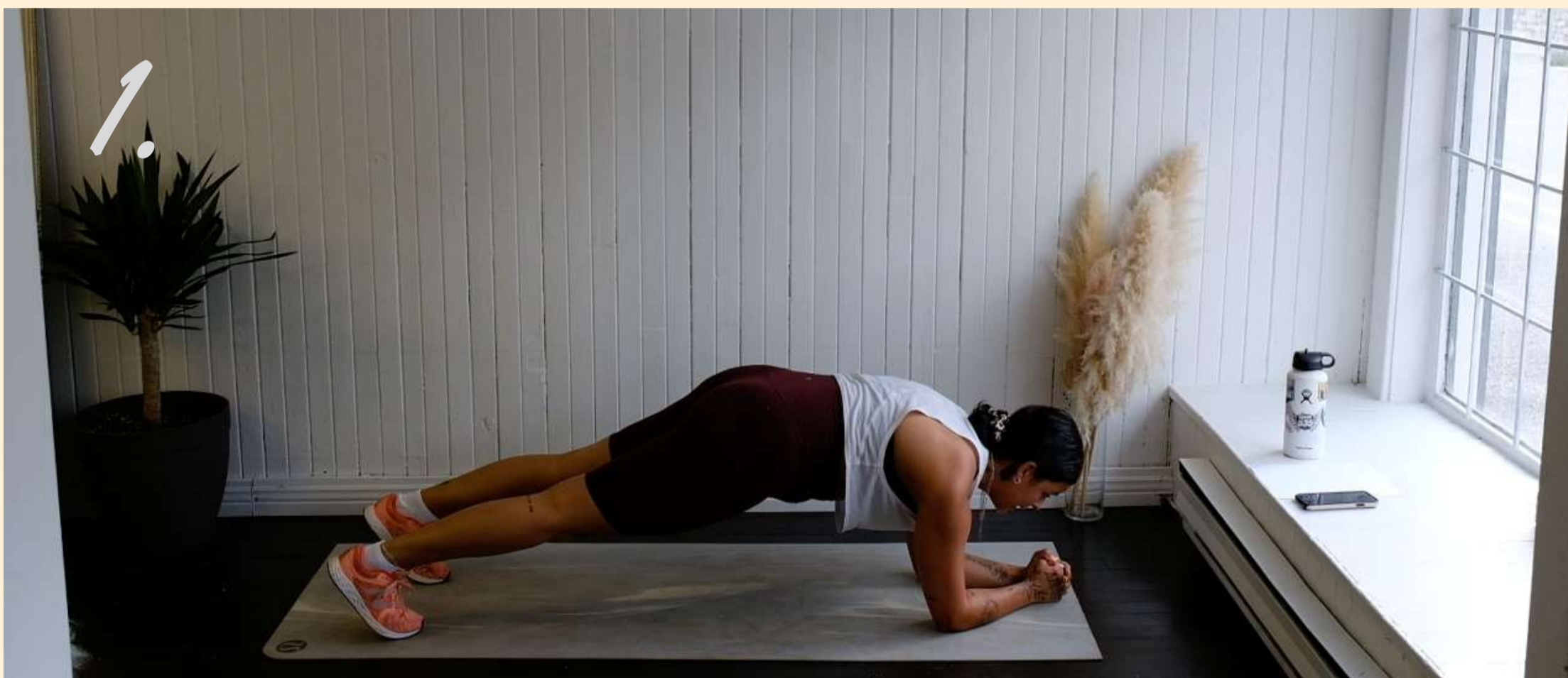
- MOUVEMENT CONTRÔLÉ
- DYNAMIQUE
- TENIR VOTRE TAPIS SUR LES CÔTÉS AU BESOIN



15 chaque côté

Plank + Leg Lift

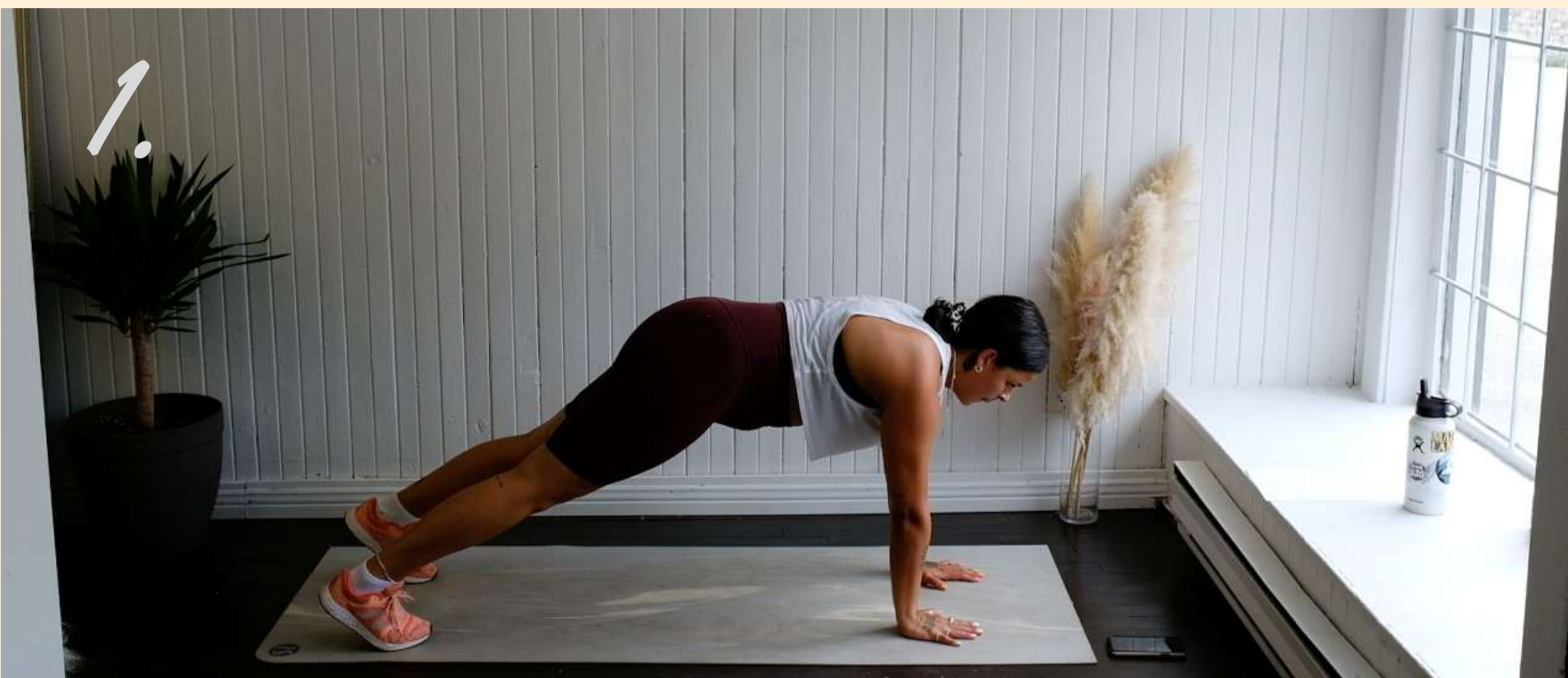
- POSITION PLANCHE
- FOCUS ABDOS
- SQUEEZER LA FESSE À LA LEVÉE



20 répétitions total

Position Push Up + Levée des bras

- POSITION PLANCHE
- MAINS À LA HAUTEUR DES YEUX
- FOCUS ABDOS



Tu l'as fait!

FIN

-RESPIRE
-GORGÉE D'EAU
-ÉTIREMENTS SI BESOIN

