

30 juillet

Work Out Jambes

HELLO LES GIRLS!

IL Y A **1 CIRCUIT DE 6 EXERCICES** AUJOURD'HUI!
FAITES-LE DE **4 À 5 FOIS CHACUN** AVEC UNE **PAUSE DE**
1 MINUTE À 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.

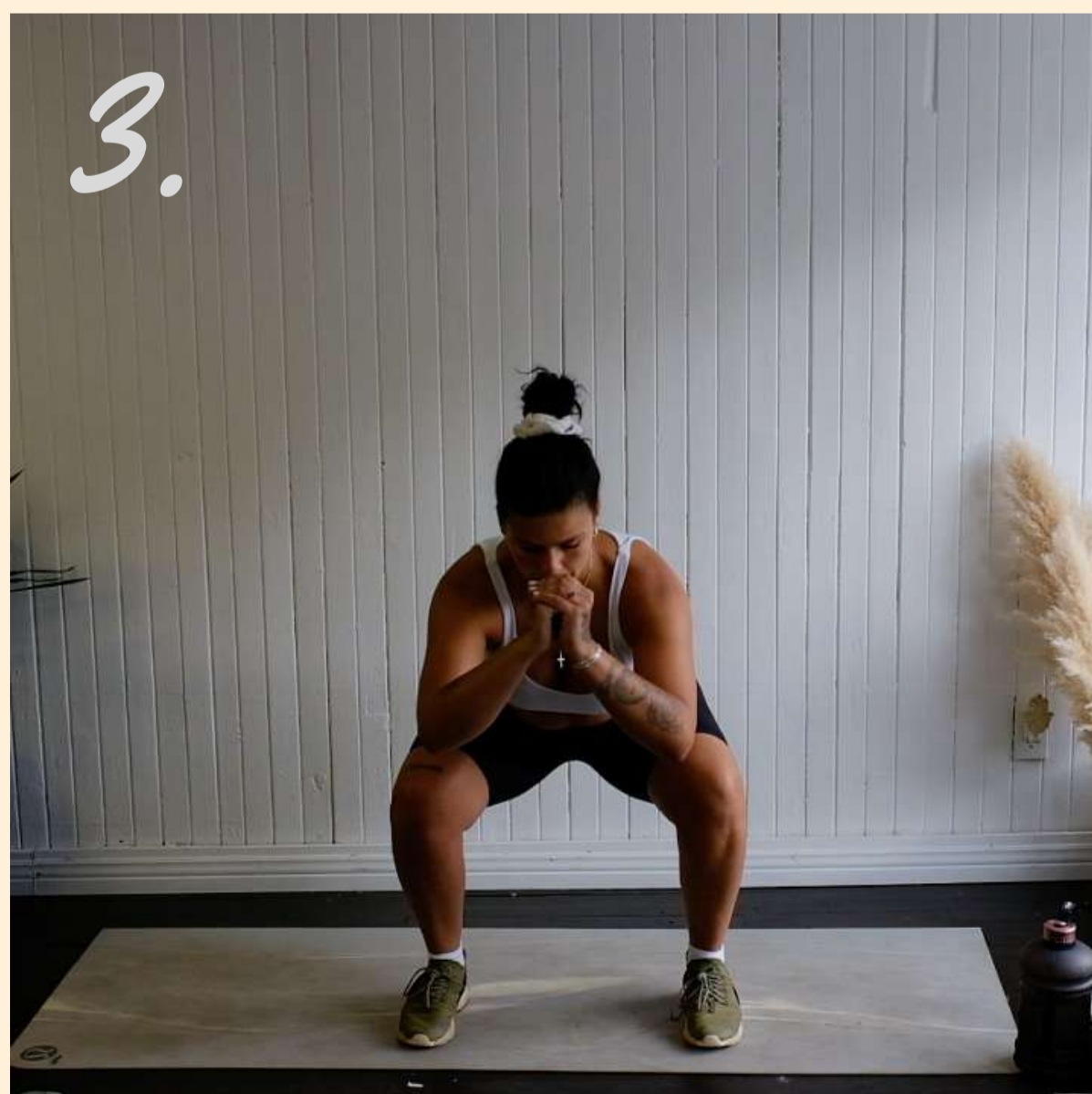
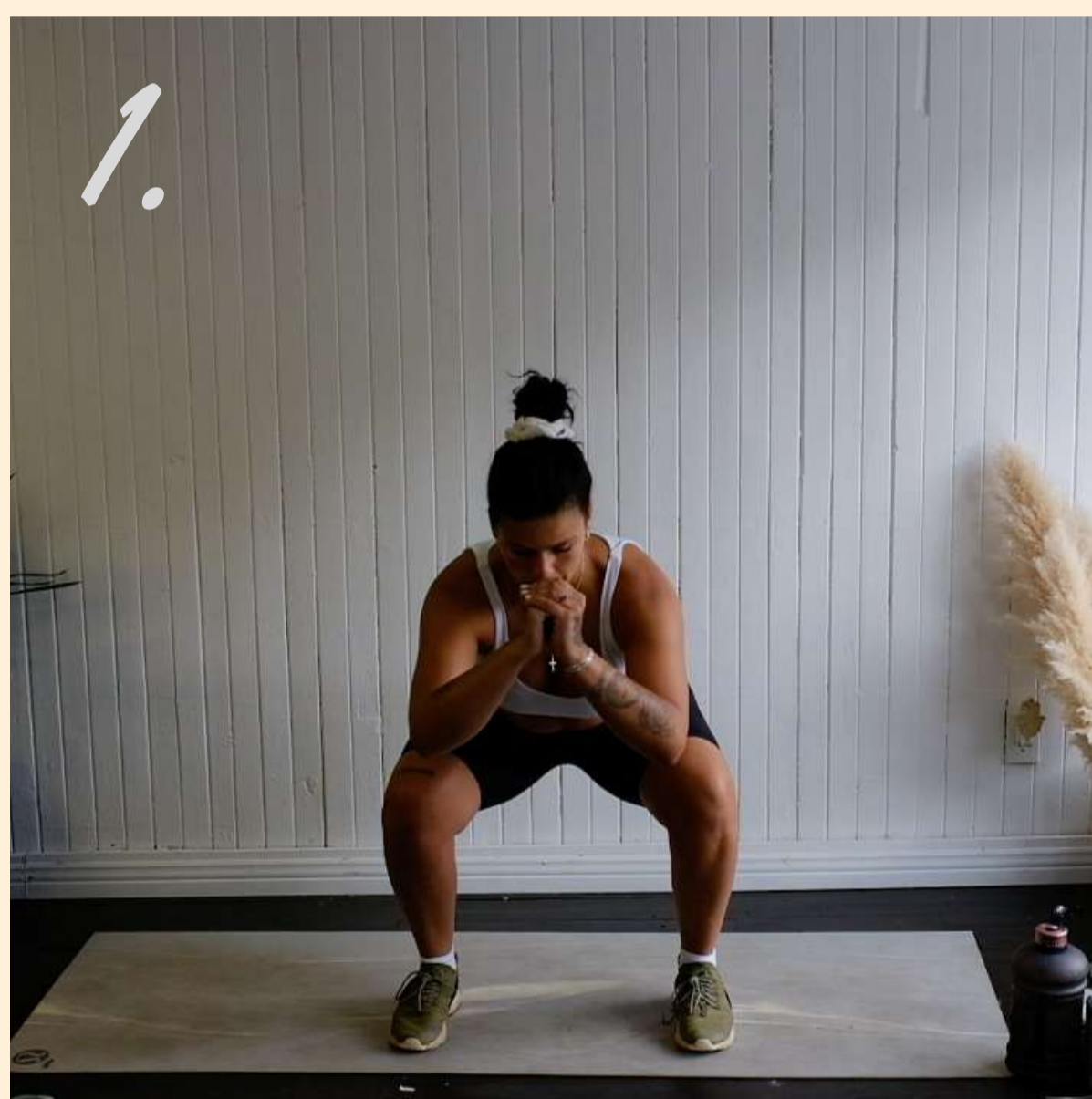
#WOMAN UP



12 Squats

Jump Squat + Croisé

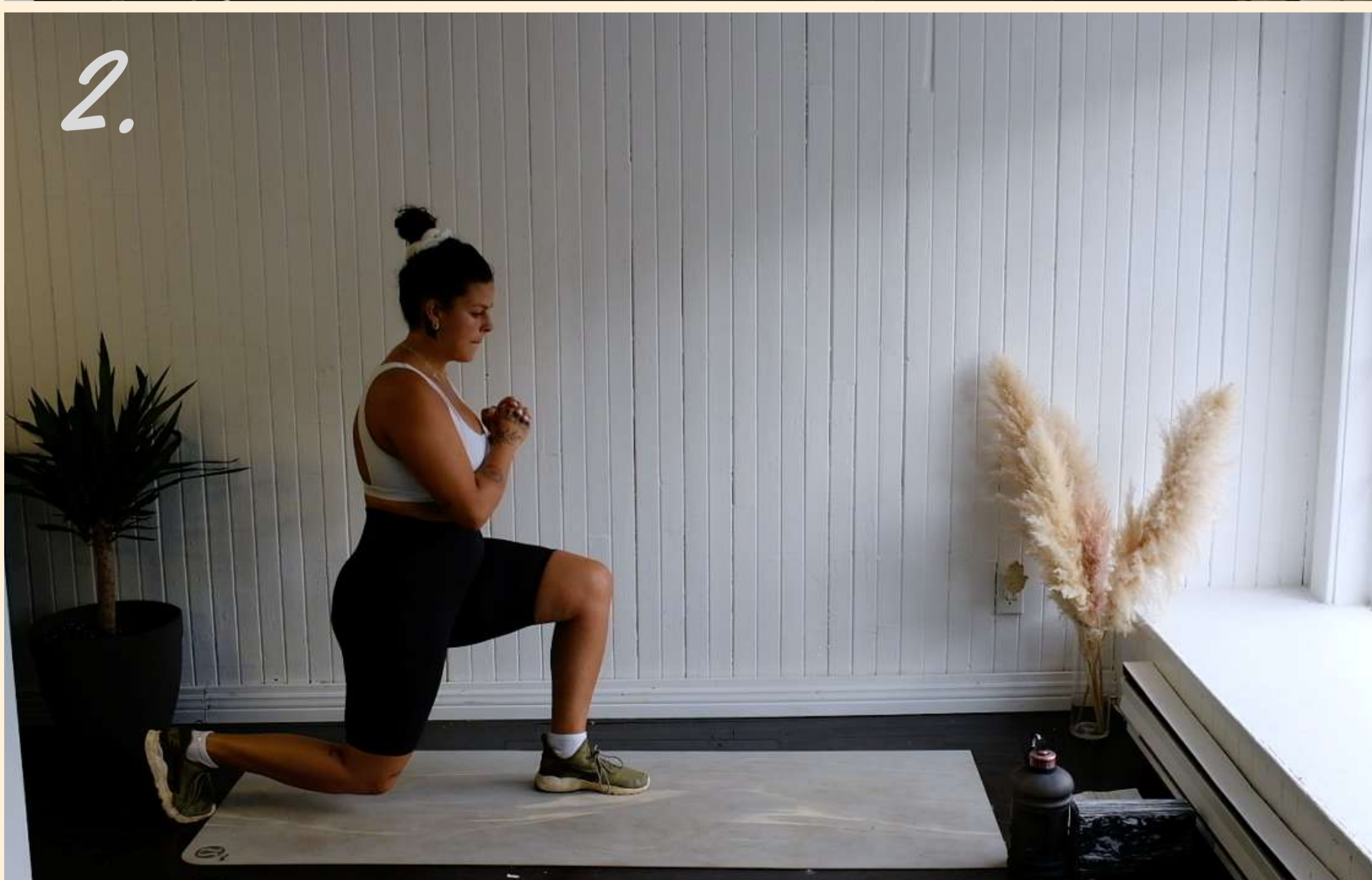
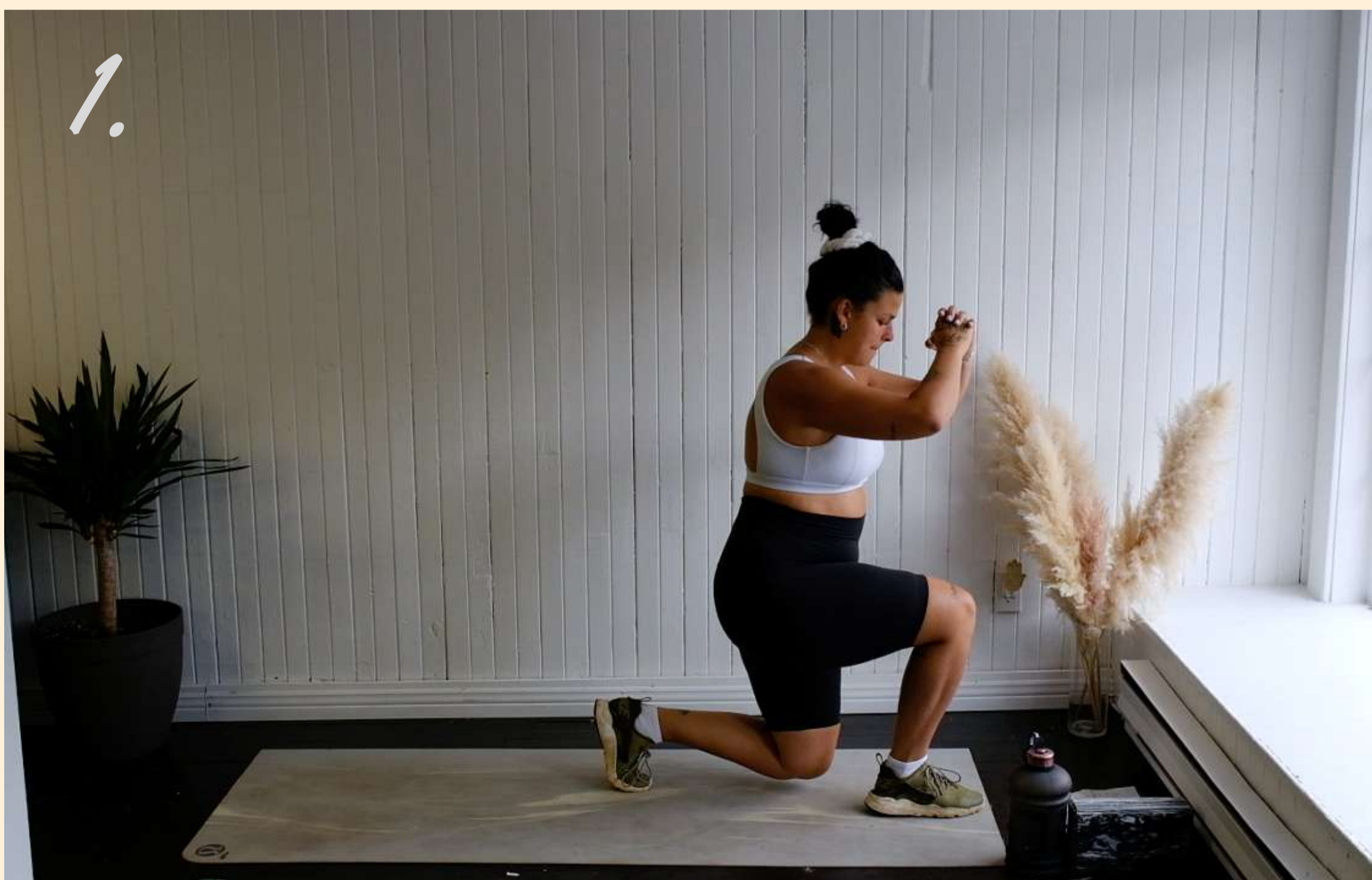
- DESCENDRE EN SQUAT
- FOCUS ABDOS
- MOUVEMENT DYNAMIQUE
- ALTERNER LES JAMBES DANS LE CROISÉ



12 chaque côté

Front Lunge to Back Lunge

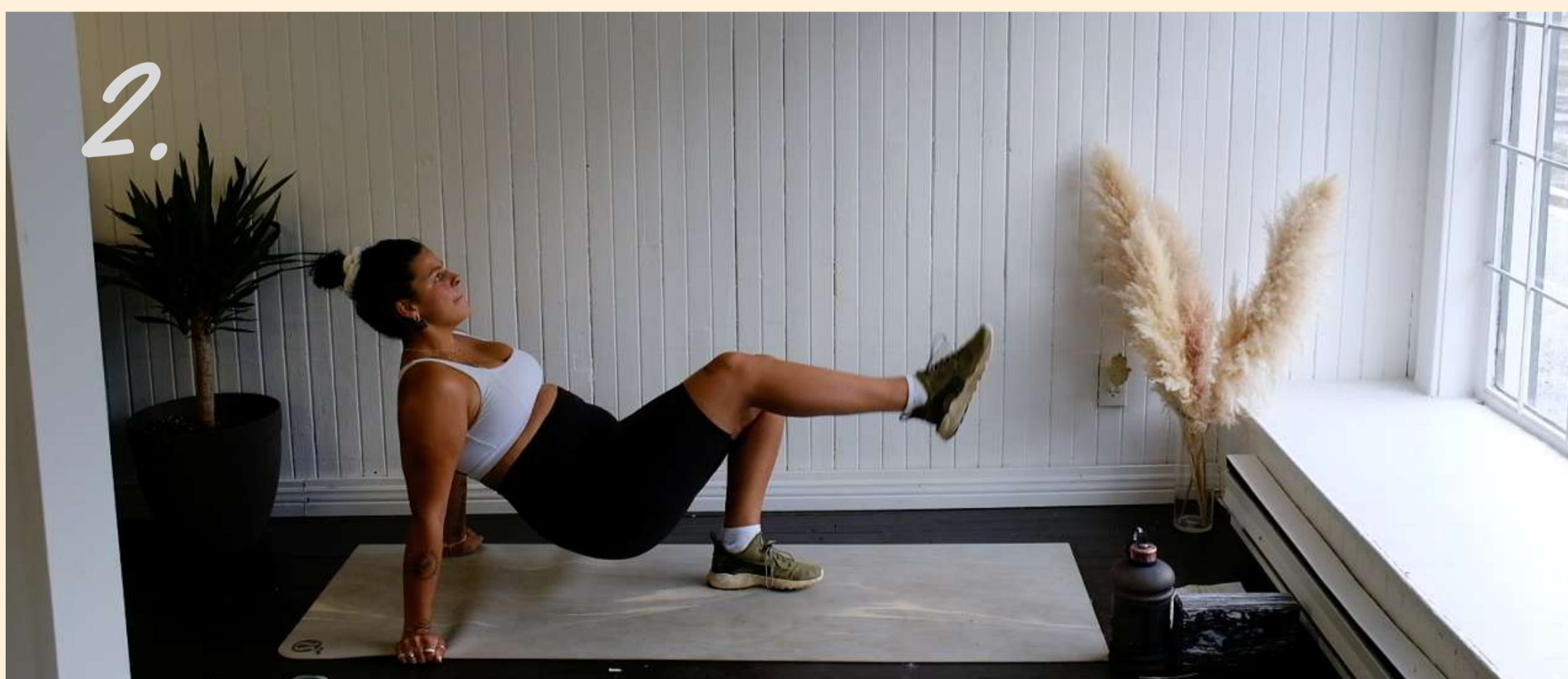
- AMENER LES GENOUX À 90 DEGRÉS
- GENOUX NE DÉPASSENT PAS LES ORTEILS
- FOCUS ABDOS
- FAIRE LA MÊME JAMBE SANS ARRÊT, ALTERNER APRÈS LES 12 RÉPÉTITIONS



20 secondes

Crab Kick

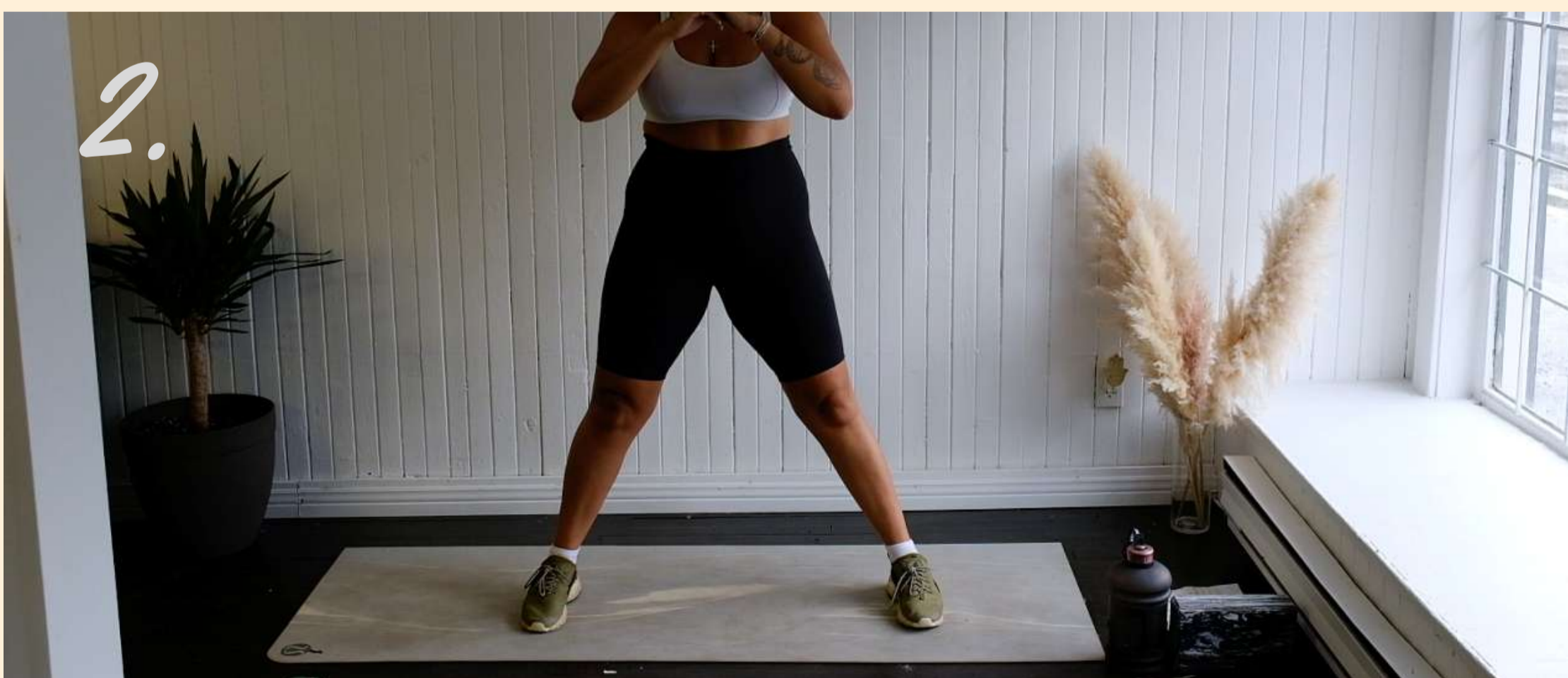
- POSITION CRABE - ENGAGER LES ABDOS
- MOUVEMENT DYNAMIQUE
- ALTERNER LES JAMBES LORS DU KICK
- SE TENIR SUR SON TAPIS AU BESOIN



12 chaque côté

Side Squat

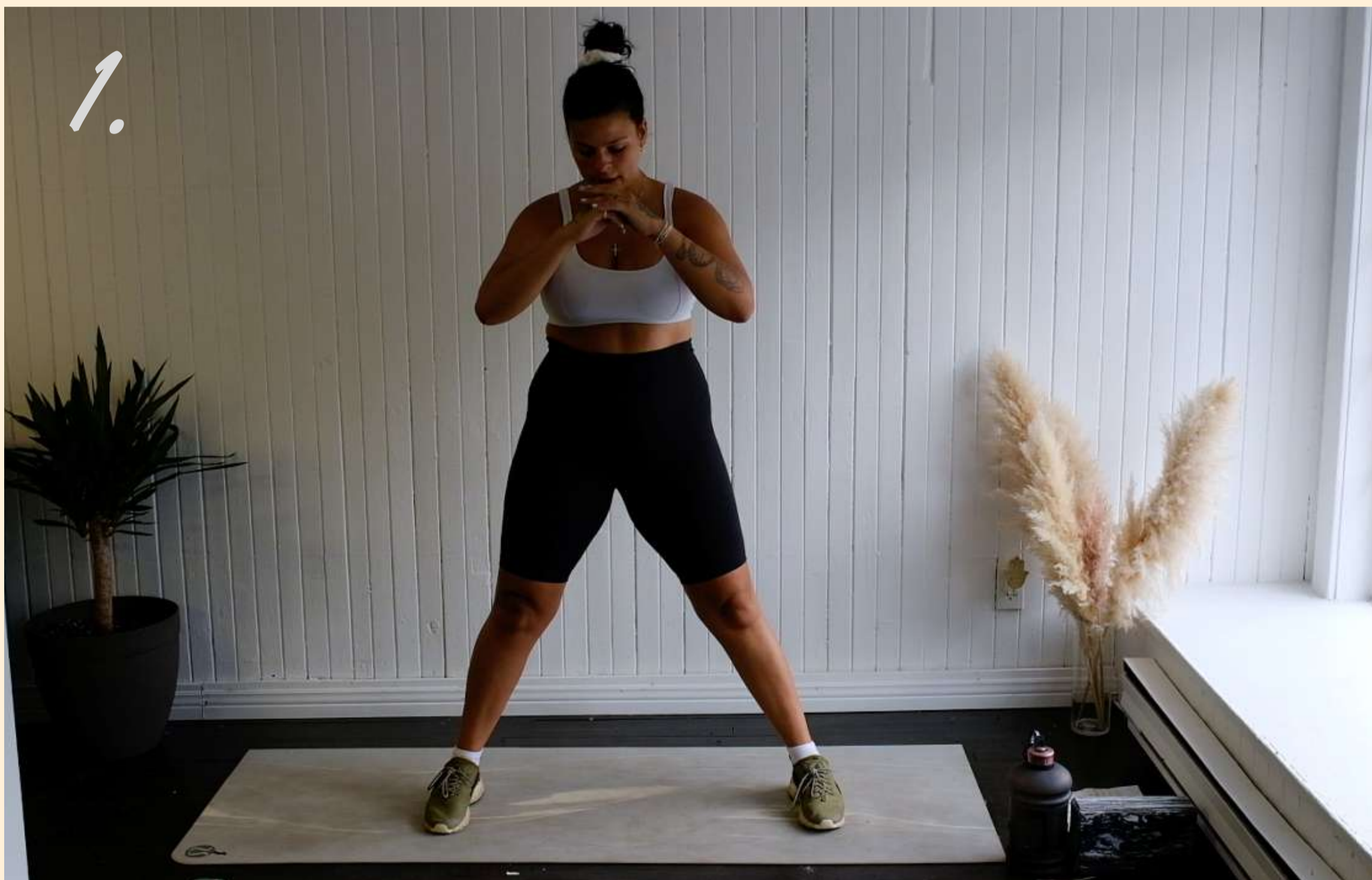
- AMENER LE GENOU À 90 DEGRÉS
- GENOUX NE DÉPASSENT PAS LES ORTEILS
- FOCUS ABDOS



12 chaque côté

Side Kick

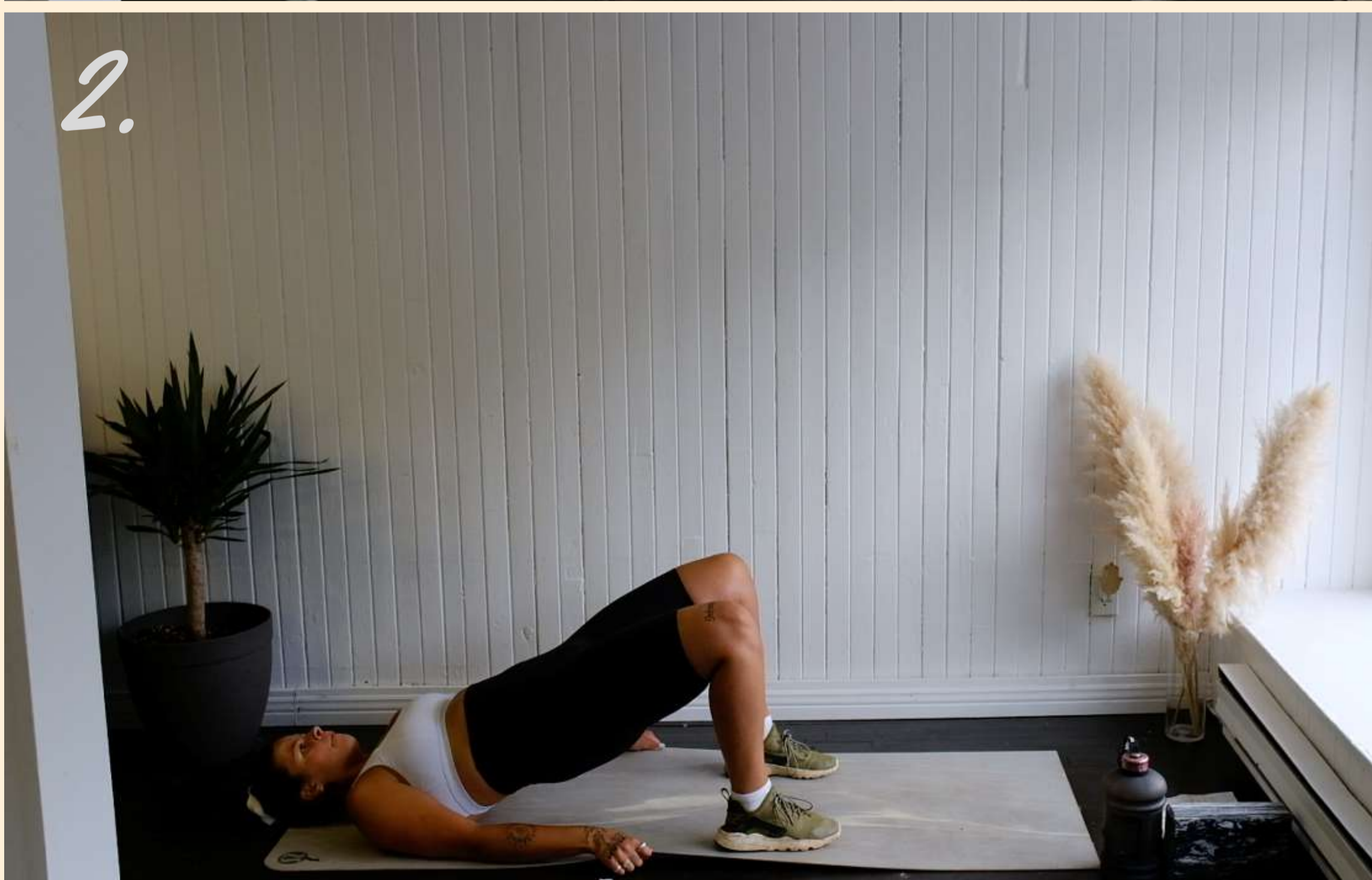
- MOUVEMENT CONTRÔLÉ
- UNE JAMBE À LA FOIS, PUIS ALTERNER
- FOCUS ABDOS



12 répétitions

Midnight Move

- FOCUS ABDOS
- SQUEEZE LES FESSES
- SE TENIR SUR LE TAPIS AU BESOIN



Tu l'as fait!

FIN

-RESPIRE
-GORGÉE D'EAU
-ÉTIREMENTS SI BESOIN

