

Renfort du samedi (4) :

Allez les filles – on DY-NA-MI-SE !!

Programme du jour:

1. On réveille le corps de la tête au pied – on étire bien chaque membre pour le mettre en énergie et on attaque :

(Voir vidéo pour rappel des positions : <https://youtu.be/ipZeP7DVINI>)

2.Squats : position basse 10 petits mouvements – on remonte puis on redescend pour 10 autres petits mouvements



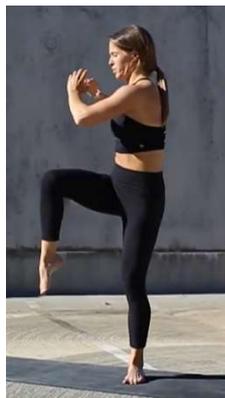
3.Fente décalée arrière : passez le genou droit derrière la jambe gauche et inversement – attention gardez l'équilibre et les abdos serrés (10 X chaque jambes)



4.Jambes écartées – dos bien droit : on bascule d'une jambe à l'autre pour toucher le pied (10 X)



5.Squat + Vrille bassin + coude -Genoux : (10 X chacun) :



6.Bravo !!! n'hésitez pas à reprendre les exercices plusieurs fois pour garder la forme

Et maintenant étirement de la tête aux pieds pour éviter les courbatures !

Merci.