

CIRCUIT TONIQUE (48 minutes)

Matériel nécessaire : une chaise, baskets, tapis (facultatif), chronomètre ou timer YOUTUBE https://www.youtube.com/watch?v=sliowOd_1f0

Echauffement : (3 minutes)

Enrouler les épaules (15 secondes) + Petites flexions de jambes (15 secondes) + Talons/Fesses (15 secondes) + Trottiner sur place (15 secondes)
A répéter 3 fois.

SEANCE AVEC 9 EXERCICES : 1 minute par exercice et faites le circuit 4 fois (45 minutes)

EFFORT CARDIO + **EFFORT MUSCULAIRE**

1. Courir sur place

En baskets bien sûr

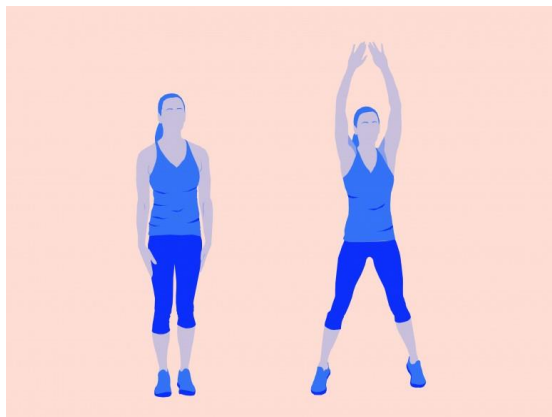
2. Squat sur une chaise, sur jambe droite (Travail cuisses-fessiers-abdominaux)

Commencer assis et poser uniquement le pied droit au sol. Mains aux hanches (ou en avant) remonter complètement en équilibre sur le pied droit et s'asseoir à nouveau. Ne pas s'aider des mains et caler la chaise contre quelque chose par sécurité.



3. Squat sur une chaise, sur jambe gauche

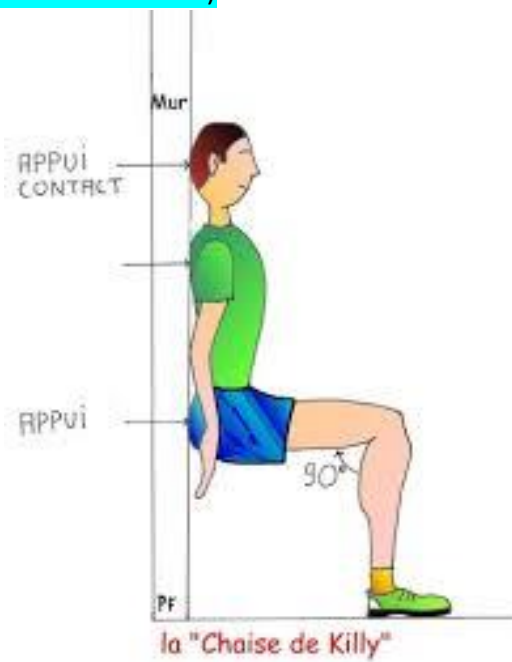
4. Jumping Jacks



5. Dips (Travail des bras)



6. Chaise invisible (Travail des cuisses)



7. Le patineur



8. Pompes (Travail des bras)



NIVEAU 1 debout



NIVEAU 2 à genoux

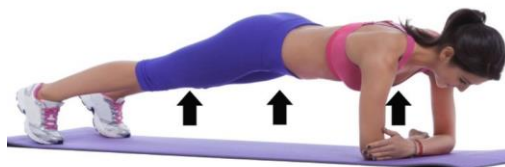


NIVEAU 3



NIVEAU 4

9. La planche (Travail des abdominaux)



**Bassin dans l'alignement
des jambes et du buste**

Vous pouvez faire uniquement les 6 exercices de renforcement (exercices surlignés en bleu)
Je vous souhaite un bon entraînement.

Sportivement.

Magalie 😊