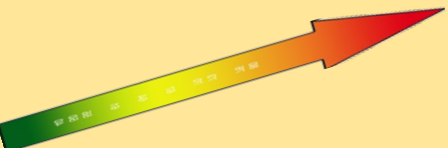
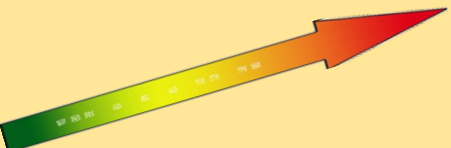
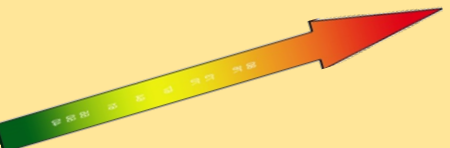




A la maison

		N°	Exercices	Nombre de répétitions ou temps par série			Nombre de blocs			Temps de récupération entre chaque bloc			TECHNIQUE
													
PERTE DE POIDS - TONICITE MUSCULAIRE	CIRCUIT TRAINING	1	Montées de genoux	20"	30"	45"	3	4	5	2'30	2'	1'30	Vidéo
		2	Fentes alternées	20"	30"	45"							Vidéo
		3	Pompes serrées sur les genoux	20"	30"	45"							Vidéo
		4	Harlow	20"	30"	45"							Vidéo
		5	Relevés de jambes tendues	20"	30"	45"							Vidéo
		6	Élévations latérales bouteilles	20"	30"	45"							Vidéo
		7	Hip Thrust une jambe	20"	30"	45"							Vidéo

Prendre de 1'30 à 2'30 de repos entre chaque circuit - Faire le circuit 3 à 5 fois - 1, 2, 3 fois par semaine en fonction de sa condition physique et de l'intensité désirée.