

6 exercices par jour pour garder la forme

Chaque jour pour retrouver ou conserver la forme cet été :

- ❖ échauffez-vous (5mn)
- ❖ faites un maximum de répétitions de chaque exercice pendant 30 secondes,
- ❖ après un temps de récupération de 10 secondes, passez à l'exercice suivant

Sautillements



Récupération



Chaise

Maintenir la position



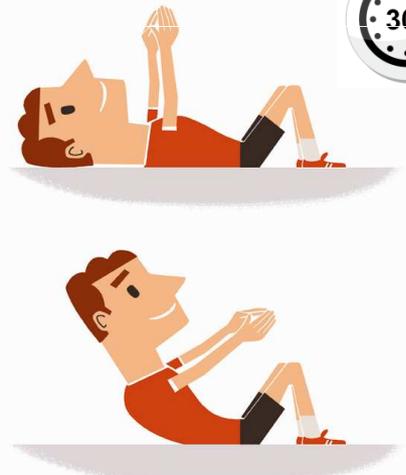
Pompes sur un mur



Récupération



Abdos



Flexions



Récupération



Course sur place genoux hauts

