



## Programme d'entretien physique

### Séances à faire à la maison

Circuit training : orienté vers du renforcement musculaire mais aussi sur de l'entretien de la fonction cardio-pulmonaire

Pompes normales  
Fentes avant  
Crunch  
Jumping Jack  
Pompes diamants  
Extensions jambe arrière  
Lombaires  
Montées de genoux

Effectuer les exercices avec 30sec de travail, puis 30sec de récupération. Faites 2 séries de 8min du circuit training avec 3min de récupération entre les séries.

<https://www.villeurbanneha.fr>