



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 rotation
Extensions de jambes
Gainage latéral
Corde à sauter
Gainage rotation de face
Relevé de bassin à une jambe
Crisscross
Jumping Jack

Effectuer les exercices avec 30sec de travail puis 15sec de récupération. Faites 2 séries de 6min du circuit training avec 3min de récupération entre les séries.

<https://www.villeurbanneha.fr>