

ENTRAÎNEMENT MIDI



Échauffement: 10 minutes
Vélo, élliptique, rameur ou
slalom.



10 x chaque côté



2 x (15 à 20 fois)



2 x (20 secondes chaque jambe)
Variante : Matelas, balance fit ou bossus.



2 x (20 à 25 fois)



30 secondes par côté



3 x (10 secondes chaque côté)



2 x (1 minute)



2 x (12 à 15 flexions chaque jambe)



3 x (12 à 18 répétitions)