

Programme d'entraînement pour confinement

S'entraîner à la maison ou dehors dans le jardin. (Séance de 30 minutes)

- 1) Echauffement articulaire et mise en route cardio : 5 min
- 2) Programme : 15 min (**30'' par exercice sans temps de pause pendant 15 minutes**)
- 3) Retour au calme et étirement léger : 5 min

Le programme :

- Jumping Jacks



- Flexion



- Gainage de face



- Superman



- Pompes



- Abdo sit-ups



Bonne séance à vous...