

DEFI DU JOUR

ALLON MET ENSEMB

Après un échauffement 6' de course ou marche sportive, une mobilisation articulaire, pas d'étirements longs (< 7'') vous pouvez passer aux exercices suivant sur 4' (à répéter 2X): 30'' d'exercice suivi de 30'' de récupération en marchant ou courant. (8' d'exercice en tout). Ce qui veulent ou se sentent bien peuvent répéter 4X l'exercice (16' d'exercice en tout.).

EXERCICES	NOM DE L'EXERCICE	NUMERO D'EXERCICE	DIFFICULTES AU CHOIX			
EXERCICES CARDIO	La course sur place	Numéro 12				
EXERCICES ABDOS DORSAUX	La planche	Numéro 7				
EXERCICES JAMBES FESSIERS	La salutation au soleil	Numéro 5				
EXERCICES MEMBRES SUPERIEURS	Dips	Numéro 8				

**ETIREMENT LONGS AVANT DE
DORMIR (30'')**
BUVEZ DE L'EAU