

PROGRAMME

SPORTIF

SÉANCE JAMBES

4
FOIS

15
REP

30S
REPOS

PRESSE

4
FOIS

15
REP

30S
REPOS

SQUATS GUIDÉ

4
FOIS

15
REP

30S
REPOS

LEG EXTENSION

4
FOIS

15
REP

30S
REPOS

LEG CURL

4
FOIS

15
REP

30S
REPOS

HIP THRUST À
LA BARRE



Pense toujours à t'échauffer avant de commencer pour réveiller tes muscles et articulations. Et après l'effort, prends quelques minutes pour t'étirer : ça aide à mieux récupérer !