

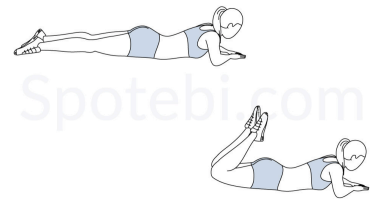
Ufosebouger #17 bas de corps

Matériel:1 tapis

5 exercices 30 secondes de travail et 30 secondes de récupération 3 tours 1 minute de récupération entre les tours

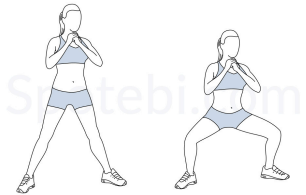
Exercice 1 ischios

Allonger sur le ventre les jambes tendues la poitrine vers le haut et les mains sous la poitrine Plier vos genoux et serrer les fessiers



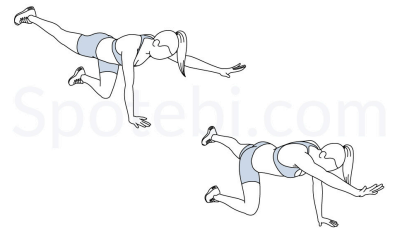
Exercice 2 squat sumo

tenez vos pieds un peu plus écartés que la largeur de vos épaules, avec les orteils légèrement tournés vers l'extérieur
poussez les hanches vers l'arrière et descendez, en gardant la poitrine haute et les genoux vers l'extérieur



Exercice 3 bird dog

A quatre pattes, la colonne en position neutre, on étend une jambe et le bras opposé en alternant en en prenant bien son temps.



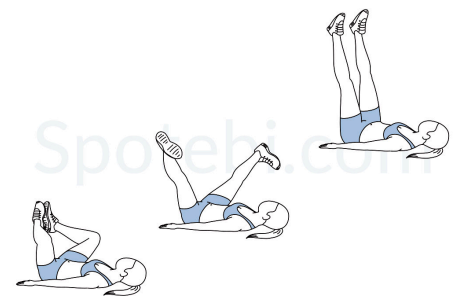
Exercice 4 talons fesses

Debout pieds écartés largeur de bassin soulevez vos pieds jusqu'à que les talons touchent les fesses garder les abdominaux serrés



Exercice 5 diamonds kicks

Allonger vous sur le dos les jambes tendues vers le plafond écarter les jambes le plus loin possible en serrant les adducteurs (intérieur des cuisses) pliez les genoux en rapprochant la plante des pieds comme une grenouille



BONUS 10 répétition ARRESTATION (5 de chaque coté)

Dans la position de squat les doigts posés à la base de la tête (ne pas tirer) ou mains devant aller poser un genou puis l'autre alternativement

