


# 1<sup>er</sup> challenge confinement

Réalise entre 1 et 5 tours et note ton temps à chaque tour

Défie les autres et /ou challenge toi de nouveau pour faire mieux

Cuisses et fesses	30 squats	30 X	
Pectoraux épaules et triceps	30 pompes sur les genoux ou sur les pieds	30 X	
Dos	20 supermans dynamiques avec bras et jambes	20 X	
Adducteurs	30 adducteurs sur le dos ouvrir et fermer les jambes	30 X	
Abdos	20 V avec mouvement de bras de l'avant vers l'arrière et vers le haut	20 X	
Cuisses et fesses	15 fentes 1 répétition = 1 fente gauche + 1 fente droite	15 X	
Epaules	30 Levées de bras sur les cotés jusqu'à hauteur d'épaule Avec une petite bouteille d'eau 1,5L voir 2L	30 X	
Abdos	30 planches jacks Avec ou sans le saut	30 X	

Alors 1-2 ou 5 tours ?  
Et n'oublie pas les étirements

Rester 30 secondes sur chaque étirement en faisant une respiration ventrale.

### **Quadriceps :**

debout ou allongé au choix



### **Ischios : épaules :**



### **Biceps et**



### **Fessiers : Triceps :**



### **Mollets : Fléchisseurs de hanche :**



### **Et les adducteurs**

