

1 POMPES CONTRE MUR

10 Répétitions



- Départ face au mur, mains posées sur le mur
- Plier les bras pour toucher la poitrine au mur
- Rester tonique et gainé

2 GAINAGE DORSAL

Tenir 20 secondes



- Allongé sur le dos, jambes pliées
- Décoller le bassin
- Tête droite, fesses serrées
- Maintenir la position

SEANCE

Enchaîner les 4 exercices

Prendre 2 minutes de **RECUPERATION** (pause)

Faire 4 **SERIES** (recommencer 4 fois l'enchaînement)

3 FLAMANT ROSE

Tenir 20 secondes



- En équilibre sur un pied
- Pied posé à plat au sol
- OPTION : Fermer les yeux
- Faire la même chose avec l'autre pied

4

CHAISE

Tenir 20 secondes



- Dos collé au mur, bras le long du corps
- Plier les jambes
- Les genoux au dessus des pieds
- Maintenir la position