

1

## BICEPS

20 Répétitions

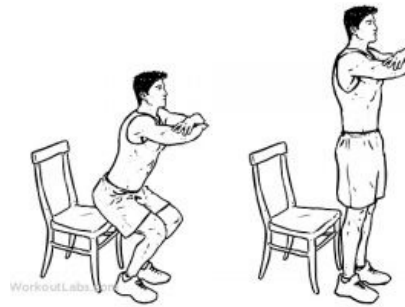


- 1 bouteille dans chaque main (1 l. ou 1,5 l.),
- Paumes de mains orientées vers l'avant, bras collés au corps,
- Plier un coude après l'autre pour remonter la bouteille jusqu'à l'épaule,
- Rester tonique et gainé.

2

## QUADRICEPS

20 Répétitions



- Départ debout, devant une chaise,
- Fléchir les genoux jusqu'à toucher le bord de la chaise avec les fesses (mais ne pas s'asseoir !),
- Se relever en position debout en gardant le dos droit, les pieds et genoux dans l'axe.

## SÉANCE 3

Enchaîner les 4 exercices

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

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

3

## ABDOMINAUX

20 Répétitions



- Allongé au sol, jambes fléchies,
- Épaules décollées un peu du sol,
  - Mains à plat sur les cuisses,
- Faire glisser ses mains jusqu'aux genoux,
- Garder le bas du dos collé au sol.

4

## FESSIERS

20 Répétitions



- Allongé sur le côté, de profil,
  - En appui sur un coude,
- Dos et jambes bien alignés,
  - Monter la jambe tendue,
- Tournez-vous pour faire l'autre jambe ,
  - Rester tonique et gainé.