

## REMISE EN FORME - COURS N°2

### **Cardio :**

3 séries d'exercices.

10 sec. de récupération entre chaque exercice.

1- Course sur place - 1mn



2- Ciseaux – 45 sec.



3- Jumping-Jack – 30 sec.



4- Coup de poing – 15 sec.



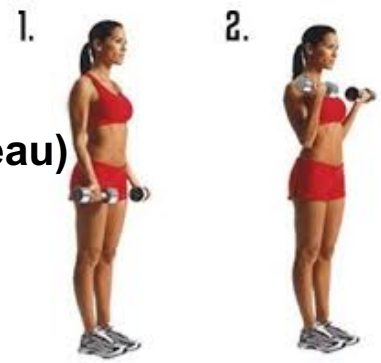
### **Renforcement :**

Travailler l'exercice sur 20 à 30 répétitions  
Faire 1 à 2 séries.

1- Squats + montée de genou



**2- Biceps Curl (altères ou bouteilles d'eau)**



**3- Élévation des mollets**



**4- Élévation latérale des bras**



**5- Pompe contre le mur (dos droit)**



**6- Abdo talons**



**7- Abdo Crunch (vers le haut)**



## **Etirements classiques:**

**A faire après chaque séance**

Tenir la position entre 20 à 30 secondes (de chaque côté) et relâcher lentement.

