





## Entraînement du jour



Voici un petit entraînement “en circuit ”à faire à la maison.

Pour chacun des exercices, faites 15 à 25 répétitions. Vous pouvez refaire le circuit 2 à 3 fois. Bon entraînement!

	<p><b>Squat, pieds largeur des épaules</b>  <i>Placez vos pieds à la même largeur que vos épaules. Descendez jusqu'à ce que vos genoux soient à 90 degrés. Imaginez que vous allez vous assoir sur une chaise placée loin!</i></p> <p> <i>En remontant, faites un petit saut ou montez sur la pointe des pieds</i></p>
	<p><b>Push-up sur les genoux</b>  <i>Placez-vous sur les genoux et mettez les mains plus larges que les épaules. Descendez le menton vers le sol</i></p> <p> <i>Faites vos push-up en vous plaçant sur les pieds</i></p>
	<p><b>Exercice “Bird dog”</b>  <i>Placez-vous à quatre pattes. Levez le bras et la jambe opposée, en alternance</i></p>
	<p><b>Lateral Raise</b>  <i>Debout, levez les bras jusqu'à ce que les mains soient à la même hauteur que les épaules.</i></p> <p> <i>Vous pouvez prendre vos haltères ou des cannes de conserves</i></p>
	<p><b>Flexion latérale du tronc</b>  <i>Debout, fléchissez le tronc légèrement d'un côté et de l'autre. <b>Attention</b> à ce que ce soit seulement le tronc qui bouge et non les hanches et fesses.</i></p> <p> <i>Vous pouvez tenir un haltère ou autre poids dans votre main</i></p>



Ce symbole signifie l'option d'une variante plus difficile