







## 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>Genoux haut, alternés</b></p> <p>Levez les genoux, en alternance, afin de venir toucher votre main. Ajoutez-y de la vitesse pour un travail plus “cardio”</p> <p> Faire le même mouvement, mais en sautant</p>
	<p><b>La chenille</b></p> <p>Partir l'exercice en position debout. Déplacez-vous sur vos mains jusqu'en position de “planche”. Revenez en position debout en vous déplaçant toujours avec les mains.</p> <p> Lorsque vous êtes rendue en position de “planche”, faites un push-up</p>
	<p><b>Pont</b></p> <p>Couchez-vous sur le dos, les pieds bien à plat au sol. Soulevez les fesses, puis redescendez sans toucher le sol</p> <p> Vous pouvez faire l'exercice avec un seul pied au sol</p>
	<p><b>Toucher pied opposé</b></p> <p>Levez et pliez le genou en croisé, en allant toucher avec la main opposée. Changez de côté rapidement.</p> <p> Sautez lorsque vous changez de côté</p>
	<p><b>Flexion biceps</b></p> <p>Amenez les haltères (ou bouteilles d'eau/boîtes de conserve) vers les épaules. Redescendez les bras en contrôlant votre mouvement. <b>Attention</b>, ne pas “laisser tomber” les bras</p>



Ce symbole signifie le choix d'une variante plus difficile