JBPMF A LA MAISON – NIVEAU 2

CIRCUIT 1 / SEMAINE 1

Chaise assis
Ouvrir les jambes

Abdos
En équilibre sur les fesses, aller de chaque côté toucher le sol avec ballon ou bouteille

Flexion
avec un balai dans les mains

2 séries
Temps d'exercice: 30 à 40 sec
Pause entre les exercices: 15 sec
Pause entre les séries: 2 min

Jumping jack croisé

Triceps
Sur chaise ou canapé

4 pattes
Tendre bras-jambes opposés