

COURS SUMMER BODY PHASE 5

EN MODE : MOTIVÉE COMME



UNE BÈTE

ECHAUFFEMENT

Step-touch sur place,

→ rajouter les bras puis

→ talons – fesses – alternés puis

→ genoux alternés

Tout cela le temps de la chanson → Flo Rida That's What I Like

Lien → <https://www.youtube.com/watch?v=2k7-PEqzfVo>

CUISSES FESSIERS

JE SUIS LA PRINCESSE DU



SQUAT

Alterner 3 X 10 séries de Squat (cela fait 6 séries en tout)

Jambes, ouverture largeur de hanche, puis la même chose mais sur la pointe des pieds

En appui sur une jambe légèrement fléchie, buste droit, ceinture abdominale gainée, lever la jambe sur le côté
3 x 10 de chaque côté

Musique

→ Dua Lipa - Don't Start Now Lien → https://www.youtube.com/watch?v=8CLkVWB_Lj8

→ Jason Derulo – Swalla → https://www.youtube.com/watch?v=5_FyWcjniFw

ABDOMINAUX

RAMÈNE TA POMME



AUJOURD'HUI C'EST
ABDO

Coucher sur le dos ramener vos talons près des fessiers
Mains derrière les oreilles
Remonter le buste 3 x 10

Dans la même position poser votre cheville sur le genou
Main derrière les oreilles
Essayer de toucher votre coude et le genou opposé 3 x 10

Musique → Regard - Ride It → <https://www.youtube.com/watch?v=GPRK1ZRGaDc>
→ Taylor Swift - The man → <https://www.youtube.com/watch?v=dATwUvC-eEI>

GAINAGE

NE TE REPOSE PAS SUR TES LAURIERS



C'EST L'AURORE
D'UN NOUVEAU TOI

En position de planche sur les avants-bras
→ 4 x 30 secondes

En position de planche sur les mains
→ toucher avec les mains ses épaules opposées 10 X
→ ramener les genoux vers devant 10 X
→ ramener les genoux sur les cotés 10 X

Musique → Taylor Swift - Shake It Off → <https://www.youtube.com/watch?v=sWMk8dwljFU>
→ Jennifer Lopez - Let's Get Loud → <https://www.youtube.com/watch?v=-s-nofeiBs8>

ETIREMENT – YOGA – RELAXATION

Étirer les cuisses, debout en attrapant sa cheville et la ramenant vers le fessier
Puis Mette un bras après l'autre en écharpe,

Coucher sur un tapis en position de « Savasana » (cadavre) concentrez vous sur votre respiration et faite le vide dans votre tête,
Ramener un genou après l'autre vers la poitrine

Debout devant le tapis exécuter la « salutation au soleil »



Musique → Return to Now - Namaste Music → <https://www.youtube.com/watch?v=pXWTinvfZ9w>

Toute la séance ci-dessus devrait durer environ 30 minutes

BONNE SEANCE A TOUTES

MAY THE FORCE BE WITH YOU