

COURS SUMMER BODY PHASE 3

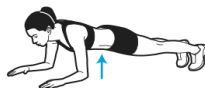


VOTRE NOM et PRENOM – VOTRE DEFI

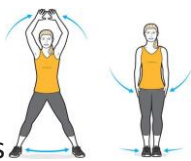
Chaque lettre de votre nom et prénom correspond à l'un des mouvements ci-dessous, Mettez-les bout à bout et vous aurez votre séance !

BONNE SEANCE – May the Force be with you

A – Planche 20 secondes sur les avant bras



B – Jumping Jack 20 fois



C – Squats 30 fois



D – Push Up 3 x 10



(vous pouvez poser vos genoux au sol)



E – Chaise contre un mur 30 secondes

F – 30 rotations des bras



G – 30 secondes Planche sur les mains



H - Jumping Jack 30 fois



I - Chaise contre un mur 30 secondes



J – Squats 20 fois



K – Push Up 20 fois



L – Planche sur les mains 20 secondes



M – 30 rotations des bras



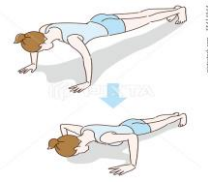
N – Chaise contre un mur 20 secondes



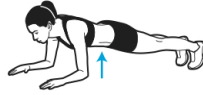
O – Jumping jack 20 fois



P – Squats 30 fois



Q – Push Up 10 fois



R – Planche sur les avant bras 30 secondes



S – Squats 30 fois



T – 20 rotations des bras



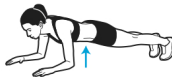
U – Chaise contre un mur 40 secondes



V – Squats 30 fois



W – Push Up 10 fois



X – Planche sur les avant bras 30 secondes



Y – Jumping Jack 10 fois



Z – Planche sur les mains 30 secondes

SALUTATION A LA LUNE (Chandra Namaskar)

A faire 3 fois - mouvements lents en inspirant et expirant profondément



Musique :

Workout Motivation

<https://www.youtube.com/watch?v=ly6j02YR8rA>

Pour Yoga

<https://www.youtube.com/watch?v=WKK84yEBZoo&t=657s>

BONNE SEANCE