

## COURS SUMMER BODY (Phase 6)



### ECHAUFFEMENT

Step touch simples  
Step touch en rajoutant les bras (en-bas, puis en haut)  
Talons / fesses alternés  
Cuisses alternées

Musique → Nicky Jam Will Smith & Era « Live it up » [https://www.youtube.com/watch?v=\\_yyP\\_jjgFFc](https://www.youtube.com/watch?v=_yyP_jjgFFc)  
Cliquer (Ctrl + cliquer gauche) sur le lien ci-dessous pour ouvrir Youtube

### CUISSES - FESSIERS



Fente avant 3 x 10 de chaque côté (garder le dos droit, mains sur les hanches)



Fente latérale 3 x 10 de chaque côté (garder le dos droit, jambe d'appui légèrement fléchie)



Squat 3 x 10 (dos droit, pousser les fessiers en arrière)

Musique MADONA « Hang up » → [https://www.youtube.com/watch?v=\\_O5Jp6ogH5A](https://www.youtube.com/watch?v=_O5Jp6ogH5A)

## ABDOMINAUX



Lever le buste 3 x 10 (attention regarder vers le plafond, ne pas coller son menton)



Redresser le buste, lever les jambes, trouver son équilibre puis prendre un objet (1 bouteille d'EAU) que vous passerez de gauche à droite 3 x 10

Musique → Pharrell Williams « happy » Lien → <https://www.youtube.com/watch?v=H0m3Lfkzcw4>

## GAINAGE



En position de planche sur les avant bras tenir 4 x 30 secondes



En position de planche sur les mains ramener les genoux alternativement 20 fois

## ETIREMENT – YOGA – RELAXATION



Etirez-vous selon les dessins ci-dessus.

Happy Days Are Here Again – Glee Cast → <https://www.youtube.com/watch?v=hG8cbz-C-qM>

**BONNE SEANCE A TOUTES**



**MAY THE FORCE BE WITH YOU**

**PS : Hâte de vous retrouver !**