

SEMAINE 1

Échauffement:

- Courir sur place 15 secondes
- monter les genoux 15 secondes
- talons fesses 15 secondes

Recommence 2 fois.

Bras tendu en haut, sur pointe de pieds, abaisse toi doucement pour arriver accroupie puis recommence en déroulant ton dos doucement sans oublier de souffler.

Recommence 2 fois.

Oublie pas de boire entre chaque exercice

Série de saut :

- Saut vertical X5
- Saut progression avant X5
- Saut ½ tour X5
- Saut écart X5

Pivot :

- pivot demi-tour contrôlé avec le pied devant X10
- pivot demi-tour contrôlé arabesque X10

Musculation :

- cuillère 30 secondes
- fourchette 30 secondes
- chaise 1 minute
- pompes sur les genoux X10

Étirement :

Assis jambes écart

- 20 secondes jambe droite
- 20 secondes jambe gauche
- 20 secondes au milieu

Grenouilles 20 secondes

Chat 20 secondes

Bravo les filles !