



DESCRIPTION DES EXERCICES :

1 - Dips : <https://www.youtube.com/watch?v=iBZvILIWOY>

Triceps

2 - Le pont : <https://www.youtube.com/watch?v=jk2x21Nz3CA>

Les fessiers

3 - la marche de l'ours : <https://www.youtube.com/watch?v=x11qSVX6jFw>

Full corps

4 - Squat Jump : <https://www.youtube.com/watch?v=tvRyLU36J2A>

Quadriceps / Mollets / Fessiers / Cardio

5 - Gainage latéral : <https://www.personal-sport-trainer.com/blog/gainage-lateral/>

Abdominaux (Obliques)

BESOIN EN MATERIEL :

- Tapis de Gym (ou 2 draps de bain)
- Une bouteille d'eau pour s'hydrater entre chaque série
- Un chronomètre (je prends mon téléphone et l'application « exercice timer » pour programmer la séance)
- Une chaise pour remplacer le banc de musculation (Exo n°1 - Dips)