



SEMAINE 4: ÉQUILIBRE DU CORPS

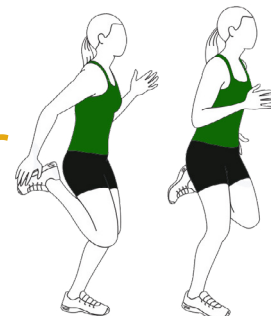
POSITION FORTE



Position sur une jambe

Tenir chaque pose pendant 60 secondes, se reposer pendant 30 secondes

1 60 secondes de position sur une jambe par côté, 30 secondes de repos



Coups de pied inversés

2 60 secondes de coups de pied inversés, 30 secondes de repos

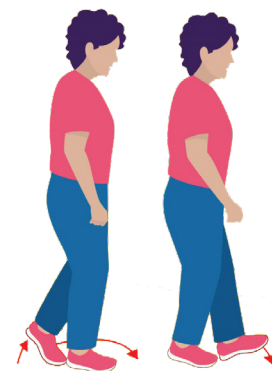
3 60 secondes de pose guerrière par côté, 30 secondes de repos



Pose guerrière

4 60 secondes de marche talon-pointe, 30 secondes de repos

5 60 seconds de biceps recourbés sur une jambe, 30 secondes de repos



Marche talon-pointe

6 1 minute de repos et buvez un peu d'eau!

7 Répéter 2 fois de plus



Biceps recourbés sur une jambe



Bon travail! Il est temps de se récupérer



Bon travail! Faites une pause et faites un autre tour



Bon travail! Faites une pause et continuez!