



11. Pompe avec rotation/en T (haut du corps)



12. Planche latérale (Abdominaux)



1. Saut vertical (corps entier)



10. Fentes (bas du corps)



2. Exercice de la chaise (bas du corps)



9. Montées des genoux (ensemble du corps)



3. Pompes (haut du corps)



8. Gainage ou planche (Abdominaux)



4. Exercice abdominal (Abdominaux)



7. Doubles barres (haut du corps)



6. Flexion de jambes (bas du corps)



5. Montée sur banc (ensemble du corps)

12 EXERCICES À FAIRE À LA MAISON OU AU BUREAU



Exercices d'aérobic



Exercices de renforcement musculaire



Exercices pour renforcer la stabilité

Chaque exercice prend 30 secondes avec 10 secondes de pause entre chaque cycle. Une série de 12 exercices dure en moyenne 480 secondes (8 minutes). Ce sont des exercices de haute intensité. L'idéal est de répéter 2 à 3 fois, mais 1 fois est déjà bien