

# EXERCICES À FAIRE CHEZ SOI

## Recommandations :

- *Echauffez vous. Reprenez quelques exercices que vous faites dans en club*
- *Faites les exercices proposés le plus régulièrement possible, au moins 20 minutes d'effort à chaque fois.*
- *Ecoutez votre corps. Ne faites pas l'exercice si celui-ci provoque de grosses douleurs aux articulations.*
- *Gardez toujours votre colonne vertébrale la plus droite possible durant les exercices et contractez vos abdominaux (rentrez votre ventre).*
- *Faites les exercices en musique pour vous motiver.*
- *Pensez au retour au calme et à quelques étirements que vous faites en club.*

*Prenez soin de vous !*

*A très bientôt*

# JE ME MUSCLE 1

- ★ *Faites chaque exercice pendant 1 minute (en changeant de côté si nécessité)*
- ★ *45 secondes de récupération entre les exercices*
- ★ *Répétez le circuit 4 fois*



20 minutes

Difficulté +

