

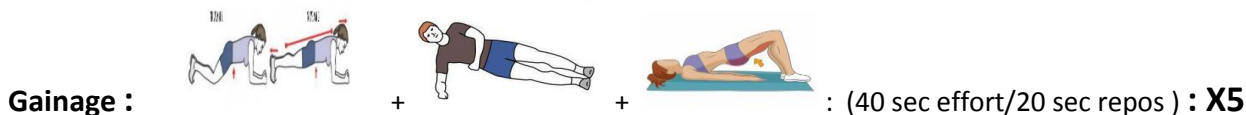
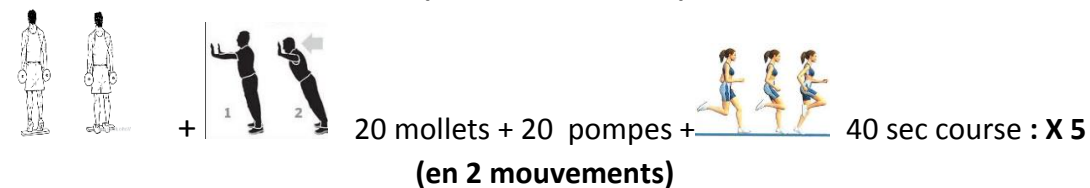
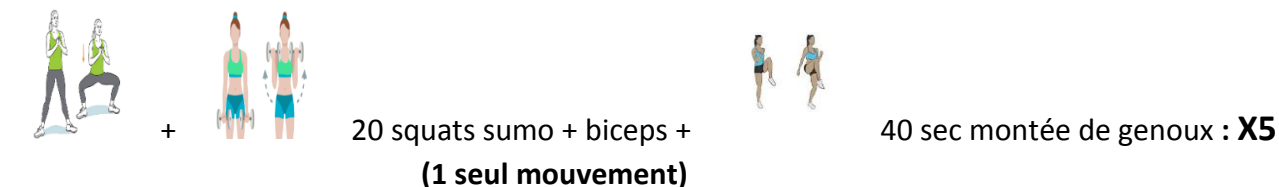
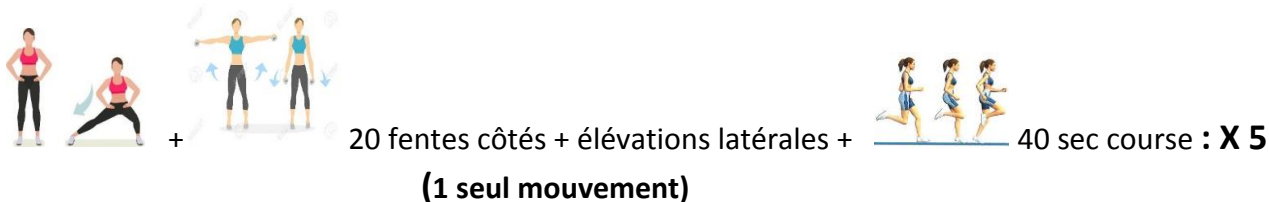
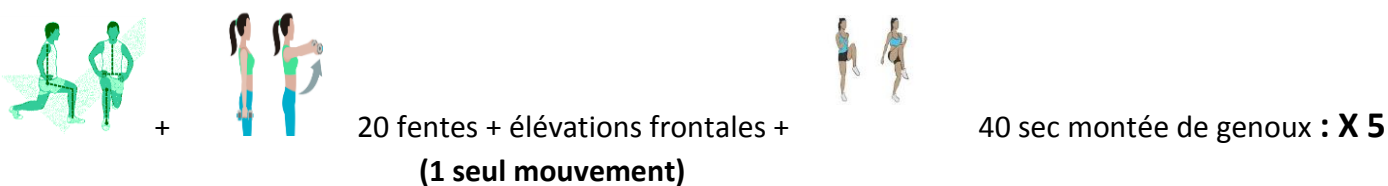
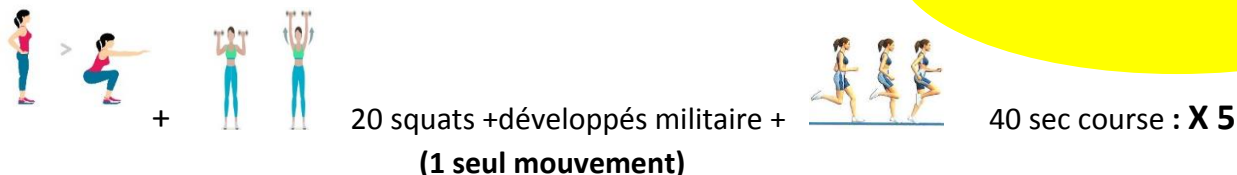
Séance de gym n°5 : renforcement musculaire (30- 40 min)

-Echauffement :

- Marche active pendant 1 minute
 - 10 montées de genoux +10 talons fesses
 - 10 développés militaire + 10 élévations latérales + 10 élévations frontales + 10 biceps
- Répéter 4 fois

-Corps de séance :

**Prenez 45 sec de repos
à chaque fin d'exercice**



Consignes de sécurité

- Gagnez les abdos sur chaque mouvement
- Regardez droit devant vous pour tenir votre dos droit
- Pensez à bien inspirer et expirer pendant l'exercice
- Poids du corps sur les talons et pieds largeur bassin (en position de squat)
- Pensez à rester bien droit des pieds à la tête (en position de gainage)
- Pensez à faire des étirements à chaque fin de séance
- Pensez à vous hydrater