

Page 1 Introduction Generale

Dans un monde ou tout va de plus en plus vite, il devient difficile de trouver du temps pour soi...
...sans pression et sans jugement.

Page 2 Consignes Generales

1. Echauffement

Avant toute seance, prenez le temps de reveiller votre corps...

...Creez une playlist motivante

Page 3 Exercices de Base (Renforcement)

1. La chaise contre le mur

2. Pompes modifiees

3. Fentes alternees

4. Planche (gainage)

Page 4 Exercices Cardio et Souplesse

5. Marche sur place

6. Montees de genoux

7. Jumping jacks

8. Etirement du dos

9. Etirement ischio-jambiers

10. Cercles articulaires

Page 5 Exercices avec objets du quotidien

11. Chaise murale

12. Halteres maison

13. Etirement avec serviette

Page 6 Programme Hebdomadaire + Suivi

Debutant (Semaines 1 a 4): Lundi, Mercredi, Vendredi

Intermediaire (Semaines 5 a 8): Lundi, Mercredi, Vendredi

Motivation et Suivi: Objectifs simples, Journal, Recompenses...