

Propositions Fitness Mix gym et stretching Relax

Bonjour à tou.s.tes

Les conditions ne nous permettent pas de nous retrouver mais je ne vous laisse pas tomber 😊

Durant ce temps de confinement, plus que jamais, il est important de prendre du temps pour soi et de maintenir sa forme physique et mentale. L'activité sportive peut vous aider à mieux traverser cette période alors allons-y !

Comme je n'ai pas un studio de gym à domicile, ni les moyens de vous faire de jolies vidéos, je vous propose des vidéos d'une coach très présente sur les réseaux : Lucile Woodward.

Mercredi 18 novembre 2020

MIX GYM

Une séance variée avec un spécial haut du corps /abdos et bras toniques !

25 minutes

<https://www.youtube.com/watch?v=gW6u6tO76aY>

Puis

Spécial « bas du ventre » et cardio

15 minutes

<https://www.youtube.com/watch?v=ihCpHCvZ4Ok>

Et enfin, abdos fessiers en béton sans matériel avec seulement le poids du corps

15 minutes

<https://www.youtube.com/watch?v=j5mbOcknlqE>

Vous terminerez par 5 minutes de retour au calme et étirements

<https://www.youtube.com/watch?v=cltzUSeltxQ>

Gym/ Relax

Relaxation

<https://www.youtube.com/watch?v=BpsD1waBZWY>

Etirements

Routine stretching débutant de 20 min, adaptée aux débutants, pour gagner en souplesse, étirer ses muscles et articulations (dos, jambes...), et éveiller son corps en douceur. S'étirer en profondeur régulièrement permet d'éviter les douleurs et les courbatures. Ces étirements sont adaptés aux débutants.

<https://www.youtube.com/watch?v=xvrWZk6ZekQ>

Bonne gym et prenez soin de vous !