

DEFI DU JOUR

Tout doux

Après un échauffement 6' de course ou marche sportive, une mobilisation articulaire, pas d'étirements longs (< 7'') vous pouvez passer aux exercices suivants : Faire la série des 7 exercices suivants enchainée, à votre niveau, récupération totale de 3' et c'est reparti. Ceux qui peuvent font 4 répétitions

EXERCICES	NUMERO D'EXERCICE	DIFFICULTES AU CHOIX			
					
ABDOS HYPO : en position de salutation au soleil, allongé sur le dos, assis	29				
L'EQUILIBRISTE : sur un genou, sur les 2 genoux, debout sur une jambe (l'autre jambe pliée), assis sur un ballon (on peut décoller les pieds)	32				

ETIREMENT LONGS AVANT DE DORMIR
(30'')

BUVEZ DE L'EAU