

Travail quotidien et personnel

7 minutes de travail tous les jours en essayant d'améliorer le nombre de répétitions, et en essayant d'augmenter le temps par un nombre d'exercices plus important.
Télécharger l'application « 7minutes » sur smartphone (Gratuit).

7

*7minutes (Appli pour iPhone, ITouch, Android etc...)
Il en existe d'autres... tout aussi bien.*

Si vous faites de circuit 3 fois c'est un maximum. Vous aurez alors 21 minutes de travail.

Pour ceux qui n'ont pas de Smartphone, voici le programme à faire :

Chaque exercice dure 30 seconde de travail.

10 secondes de récupération pour changer d'exercice.

Les « lunges » et les « push up & rotation » se font en alternance côté droit et côté gauche.

Le « side plank » se fait 15 secondes sur un bras, puis 15 secondes sur l'autre.

