

DEFI DU JOUR

= enchaîner pendant 4 minutes
un maximum de fois les 2 exercices suivants:

• 5 x "STEP UP"

= 5 x monter sur une chaise (canapé, banc, marchepied)

WORKOUT AT HOME

STEP UP ONTO CHAIR



⚠️ **Alterner les jambes pour monter:**
jambe droite puis jambe gauche

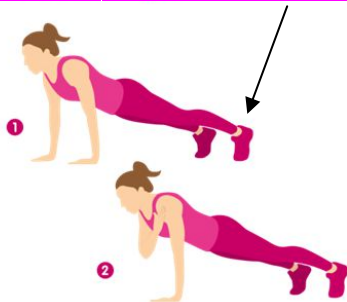
Attention à bien finir l'extension du buste!

On est debout et droit, jambes tendues
sur la chaise avant de redescendre,
sinon c'est triché 🤔
...et pas d'appui des mains sur les cuisses..

PUIS

+Facile

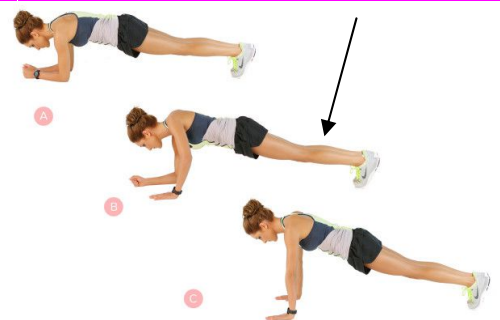
• 10x "SHOULDER TAP"



Toucher 10 fois son épaule
Alterner 1 touche à gauche
puis 1 touche à droite

+Difficile!

5 POMPES "Commando"



1 répétition =
quand j'ai mes 2 bras tendus

Comme toujours,
On sert les abdos et les fessiers
pour avoir le corps aligné!

