

# 6 exercices par jour pour garder la forme

Chaque jour pour retrouver ou conserver la forme :

- ❖ échauffez-vous (5mn)
- ❖ faites un maximum de répétitions de chaque exercice pendant 30 secondes,
- ❖ après un temps de récupération de 10 secondes, passez à l'exercice suivant

## Saut ille ments



Récupération



## Chaise

Maintenir la position



## Pompes sur un mur



Récupération



## Abdos



## Flexions



Récupération



## Course sur place genoux hauts

