

## **Sport à la maison : programme à faire chez soi pour rester en forme**

**SQUATS** Niveau A faites 5 séries de 20 squats  
Niveau B faites 4 séries de 15 squats



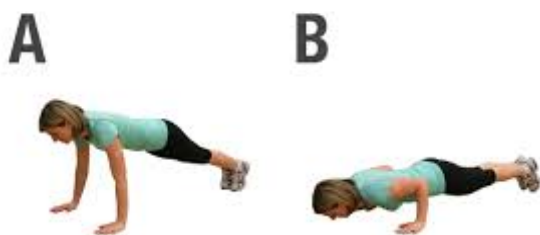
Source : <https://www.litobox.com/exercice-squats>

**Abdos** Niveau A faites 5 séries de 20 abdos  
Niveau B faites 4 séries de 15 abdos



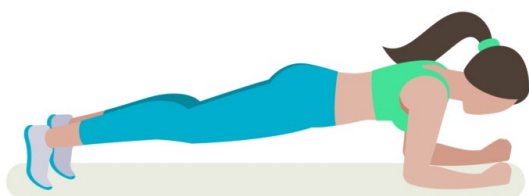
Source : <https://www.comment-economiser.fr/ventre-plat-et-abdos-muscles-en-seulement-6-minutes.html>

**POMPES** Niveau A 5 séries de 10 pompes sur les pieds  
Niveau B 4 séries de 10 pompes sur les genoux



Source : <https://www.nautilusplus.com/fr/programme-dexercice-tonification-musculaire/>

**PLANCHE** Niveau A tenir en planche 5 séries de 45 sec  
Niveau B tenir en planche 4 séries de 30 sec



femme  
fitness

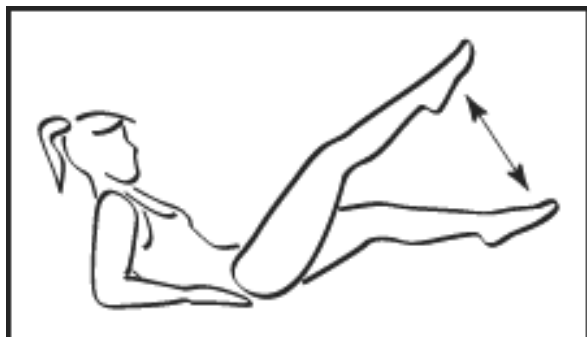
<https://femme.fitness>

**CHAISE AU MUR** Niveau A 5 séries de 30 sec  
Niveau B 4 séries de 30 sec



Source : <https://un-corps-au-top.com/%E2%91%81-comment-faire-la-chaise>

**ABDOS CISEAUX** Niveau A 5 séries de 30 ciseaux  
Niveau B 4 séries de 20 ciseaux



Source : <https://xanalove.weebly.com/les-abdos.html>

BON ENTRAINEMENT 😊