

# Iron Ladies



*Circuit de remise en forme à faire à la maison  
20 minutes Top Chrono - 3 fois par semaine*

## **Objectifs:**

- ✓ Augmentation de la tonicité corporelle
- ✓ Perte de masse grasse
- ✓ Amélioration cardio-vasculaire

<b>Exercice</b>	<b>Répétitions</b>
<b>Squat</b>	20
<b>Pompes</b>	20
<b>Fentes</b>	20 de chaque jambe
<b>Dips</b>	20
<b>Planche</b>	1 minute

- Faites ce circuit en enchaînant les 5 exercices sans pause.
- A la fin du cycle prenez 1 minute de récupération.
- Répétez le même circuit 4 fois

## **Explication des exercices :**

- Squat : Descendez le plus bas possible en rentrant le ventre, Concentrez-vous sur la contraction des fessiers
- Pompes : Au début, commencez par les faire sur les genoux, puis si vous vous sentez à l'aise, passez sur les pieds.
- Fentes : Descendez le genou de la jambe arrière presque au niveau du sol. Veillez à garder un angle de 90° quand vous fléchissez la jambe avant.
- Planche : Vous devez être parfaitement à l'horizontal sans relever les fesses. Si vous lâchez, terminez sur les genoux. Concentrez-vous sur la contraction de votre abdomen



*Iron Ladies*

[www.iron-ladies.com](http://www.iron-ladies.com)

Copyright 2015 © Iron Ladies - Tous droits réservés