

Iron Ladies



*Programme spécial fesses
40 minutes - 2 fois par semaine*

Objectifs:

- ✓ Musculation et tonification des fessiers
- ✓ Perte de masse grasse
- ✓ Amélioration de la forme générale de vos fesses

Composition de la séance

Commencez la séance par un petit échauffement (5 minutes de cardio par exemple) et terminez par quelques étirements

Exercice	Séries	Répétitions
Squat avec barre	4	15
Fentes marchées	4	15
Soulevé de terre	4	15
Pont	4	15

- Enchaînez 15 fois le premier mouvement, prenez une minute de récupération puis enchaînez une seconde série. Faites 3 autres séries.
- Faites une pause de deux minutes et faites le même enchaînement pour le second exercice, puis le troisième et enfin le quatrième.

Explication des exercices :

- Squat : Descendez le plus bas possible en rentrant le ventre. Concentrez-vous sur la contraction des fessiers
- Fentes marchées : Faites de grands pas en descendant bien le genou arrière, gardez un angle droit sur la jambe avant.
- Soulevé de terre : le dos reste droit (pas de dos rond), descendez la jambe le long du corps jusqu'au chevilles et remontez en soufflant
- Pont : Contractez les fesses en remontant les hanches



Iron Ladies

www.iron-ladies.com

Copyright 2015 © Iron Ladies - Tous droits réservés