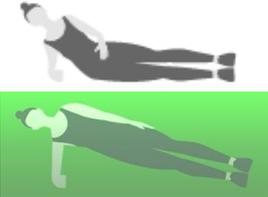




<p>7. Triceps dip on chair</p> 	<p>Comme pour le monter sur la chaise, appuyer votre chaise contre un mur pour éviter la chute ! Expirez quand vous remontez ! Pas facile...</p>										
<p>8. Plank</p> 	<p>Un peu de gainage. Prenez soin de vos lombaires : le bas du dos ne doit pas être creusé ! Fesses et abdos contractés. N'oubliez de respirer et de sourire, ça aide !</p>										
<p>9. High knees running in place</p> 	<p>Cuisses montent jusqu'à l'horizontale. Les bras sont actifs, coudes semi-fléchis (90°). Étirez votre colonne vertébrale, le sommet de votre crâne vers le ciel.</p>										
<p>10. Lunge</p> 	<p>Fente avant : cuisse à l'horizontale, le genou fléchi ne dépasse pas les orteils.</p>										
<p>11. Push ups with rotation</p> 	<p>Pompe plus rotation, alternez les côtés : plus difficile. Restez bien gainé, n'allez pas trop vite. Mêmes variations de hauteur que pour les pompes.</p>										
<p>12. Side plank</p> 	<p>On termine par une planche sur le côté puis sur l'autre au bout de 15 secondes. Le sourire est de rigueur pour la photo finale ! Bravo, vous avez tenu jusqu'au bout !</p>										