



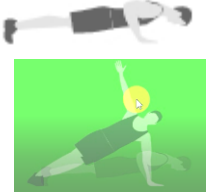
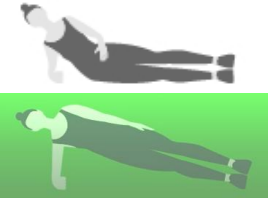




|   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|---|---|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| <p>7. Triceps dip on chair</p>         | <p>Comme pour le monter sur la chaise, appuyer votre chaise contre un mur pour éviter la chute !<br/>Expirez quand vous remontez !<br/>Pas facile...</p>                            |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| <p>8. Plank</p>                        | <p>Un peu de gainage. Prenez soin de vos lombaires : le bas du dos ne doit pas être creusé !<br/>Fesses et abdos contractés.<br/>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°).<br/>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 !<br/>Bravo, vous avez tenu jusqu'au bout !</p>   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |