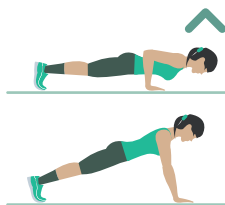


# 9 EXERCICES À FAIRE CHEZ SOI

Ces exercices doivent être faits rapidement, il faut compter **30 secondes** par exercice.

7 à 15 minutes de sport intensif est très bénéfique pour votre santé et est facilement réalisable chez soi

Pensez à vous échauffer pour éviter toutes douleurs ou accidents  
Bien s'hydrater tout au long de la journée  
N'oubliez pas que la régularité et une bonne alimentation sont les clés de votre réussite



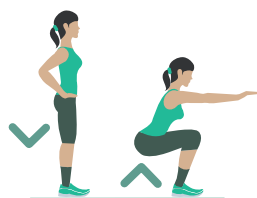
Pompes



Jumping Jacks



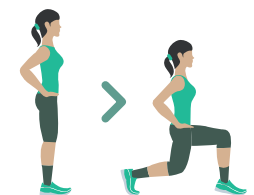
Chaise



Squats



Gainage



Fentes



Gainage latéral



Abdos



Levé de genoux sur place