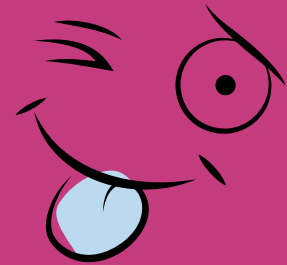


Summer Body ou plutôt Confinement Body



AU REVEIL

Etirement dans le lit : on réveille nos muscles en position allongée
=> bras, jambes, dos, colonne vertébrale

Mobilisation des articulations de bas en haut pour ne rien oublier
=> chevilles, genoux, hanches, poignets, coudes, épaules, nuque



DANS LA MATINEE

Echauffement Pilates : avant pdéj ou 1h après - voir vidéo Youtube



DANS LA JOURNEE - MATIN ET/OU APRES-MIDI

Activités DEHORS :
MARCHE : 30mn minimum
télétravail : pause déj ou soir



OU jardinage, tours de maison, aller
chercher le pain à pied...



+ 1 activité
dedans

Activités DEDANS :
10 tours de table
10 squatts X2
5 tours de table sur pointes
20 montées de genou en alternance
IDEALEMENT : 1 fois dans la matinée
+ 1 fois dans l'après-midi



OU
2 chorés Zumba à rythme modéré
(pas à fond sinon rajouter
l'échauffement) - voir vidéos Youtube



SOIR

Stretching : 10mn zone au choix (jambes, dos...) - voir vidéo Youtube



Cohérence Cardiaque : 5 mn - appli Respirelax ou vidéo Youtube