

Séances de
remise en forme

MOIS N°2

BALLET JOGGING

Chaque entraînement te rapproche de
Ballet Jogging

Auto-entraînement Mois 2

Semaine 5

10' course + 2' marche × 2

12' course + 2' marche × 2

15' course + 2' marche

Semaine 6

15' course + 2' marche + 10' renfo

18' course

20' course

Semaine 7

20' course

25' course

28' course

Semaine 8

22' course

28' course

30' course tranquille

Renforcement (5–10 min, fin de séance)

Gainage : 2×30 sec planche – 2×30 sec côté

Fentes : 2×10 par jambe

Squats : 2×10

Mobilité : chevilles – hanches – épaules

En cas de reprise d'une activité physique nous vous conseillons de prendre un rendez-vous médical avant de commencer ces séances.

Rendez-vous en mars pour le Mois 3

Vous vous sentez seul.e !

Connectez-vous au groupe Signal pour trouver des comparses d'entraînement !

