

Séances de  
remise en forme

MOIS N°3



# BALLET JOGGING

La douleur est temporaire,  
la danse est définitive.

# Auto-entraînement Mois 3

## Semaine 9

30' course facile + 5' renfo

32' course

35' course

## Semaine 10

35' course

38' course

40' course

## Semaine 11

40' course

42' course

45' course

## Semaine 12

45' course

45' course + 5' renfo

45' course fluide

## 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 4

## Vous vous sentez seul.e !

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

