



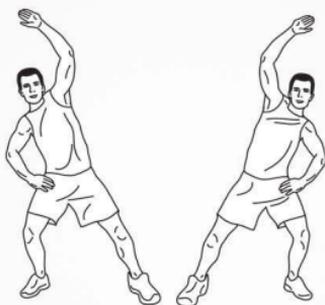
vitalité

vitalité

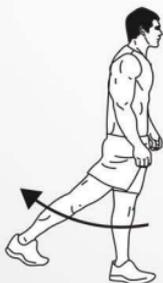
JOUR 1

@ darebee.fr

Niveau I 3 séries **Niveau II** 5 séries **Niveau III** 7 séries
2 minutes de repos entre les séries



20 flexions de côté alternées / side jacks



20 levées de jambe en arrière
changer de côté et répéter

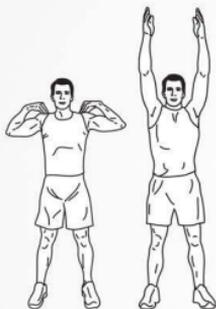


20 levées latérales de jambe
changer de côté et répéter

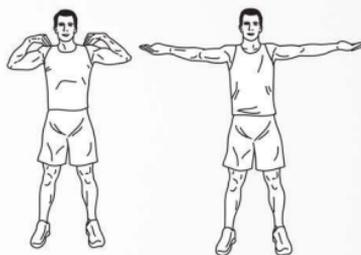
vitalité

JOUR 2 @ darebee.fr

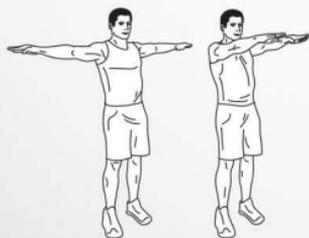
Niveau I 3 séries Niveau II 5 séries Niveau III 7 séries
2 minutes de repos entre les séries



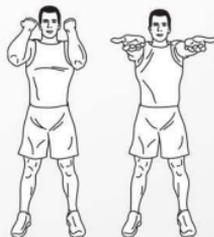
20 toucher-épaules



20 toucher-épaules



20 extensions des bras



20 extensions biceps

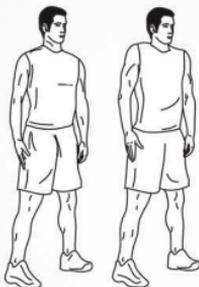
vitalité

JOUR 3 @ darebee.fr

Niveau I 3 séries **Niveau II** 4 séries **Niveau III** 5 séries
2 minutes de repos entre les séries



10 étirements



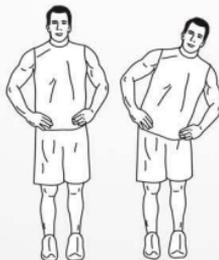
10 haussements d'épaules



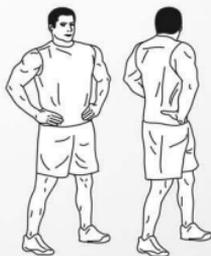
10 étirements



10 rotations du bassin



10 flexions latérales

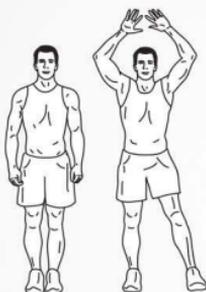


10 torsions du torse

vitalité

JOUR 4 @ darebee.fr

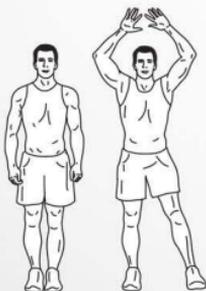
Niveau I 3 séries Niveau II 5 séries Niveau III 7 séries
2 minutes de repos entre les séries



10 pas de côté alternés
/ step jacks



10-count maintien (jambe gauche)
(en comptant jusqu'à 10)



10 pas de côté alternés
/ step jacks

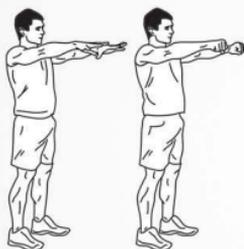


10-count maintien (jambe droite)
(en comptant jusqu'à 10)

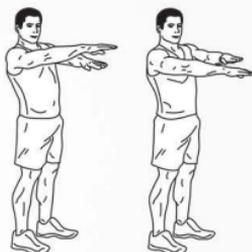
vitalité

JOUR 5 © darebee.fr

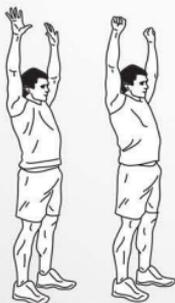
Niveau I 3 séries Niveau II 5 séries Niveau III 7 séries
2 minutes de repos entre les séries



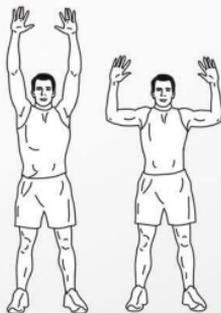
20 serrer / desserrer



20 ciseaux



20 serrer / desserrer



20 extensions en W

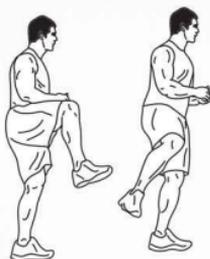
vitalité

JOUR 6 @ darebee.fr

Niveau I 3 séries Niveau II 4 séries Niveau III 5 séries
2 minutes de repos entre les séries



10 étirements



10 rotations



10 talons levés



10-count

épaules en arrière



10-count

étirement des ischio-jambiers



10-count

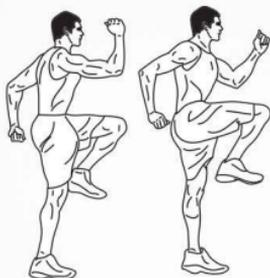
mains serrées

10-count = en comptant jusqu'à 10.

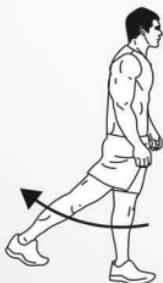
vitalité

JOUR 7 @ darebee.fr

Niveau I 3 séries **Niveau II** 5 séries **Niveau III** 7 séries
2 minutes de repos entre les séries



20 pas de marche



20 levées de jambe en arrière
changez de jambe et répétez

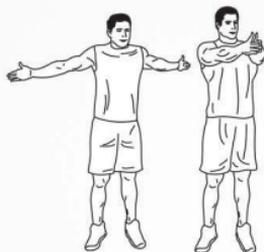


20 levées latérales de jambe
changez de jambe et répétez

vitalité

JOUR 8 © darebee.fr

Niveau I 3 séries **Niveau II** 5 séries **Niveau III** 7 séries
2 minutes de repos entre les séries



20 écartés



10 levées de bras
alternés



10 cercles bras tendus
changez de direction et répétez

vitalité

JOUR 9 @ darebee.fr

Niveau I 3 séries Niveau II 4 séries Niveau III 5 séries
2 minutes de repos entre les séries



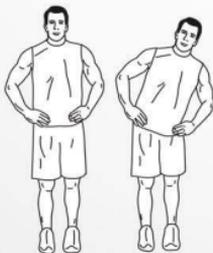
10 rotations du bassin



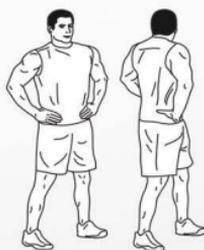
10 rotations



5 flexions avant



10 flexions latérales

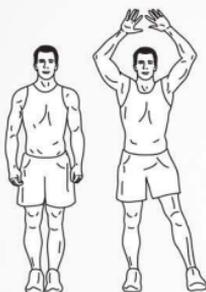


10 torsions du torse

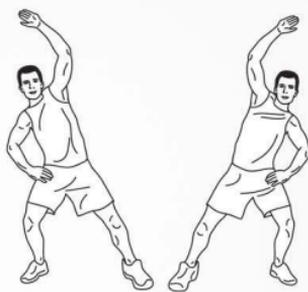
vitalité

JOUR 10 @ darebee.fr

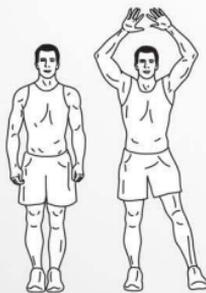
Niveau I 3 séries **Niveau II** 5 séries **Niveau III** 7 séries
2 minutes de repos entre les séries



12 pas de côté alternés
/ step jacks



6 flexions de côté alternées
/ side jacks



12 pas de côté alternés
/ step jacks

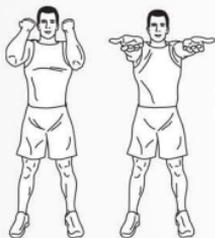


6 talons levés

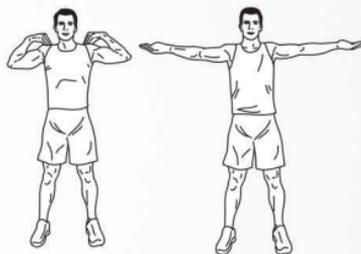
vitalité

JOUR 11 @ darebee.fr

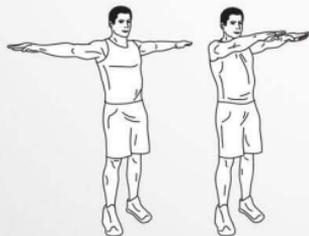
Niveau I 3 séries Niveau II 5 séries Niveau III 7 séries
2 minutes de repos entre les séries



20 extensions biceps



20 toucher-épaules



20 extensions des bras



20 cercles bras tendus

vitalité

JOUR 12 @ darebee.fr

Niveau I 3 séries **Niveau II** 4 séries **Niveau III** 5 séries
2 minutes de repos entre les séries



10 étirements



10 étirements



10 rotations du bassin



15-count

épaules en arrière



15-count

étirement des ischio-jambiers



15-count

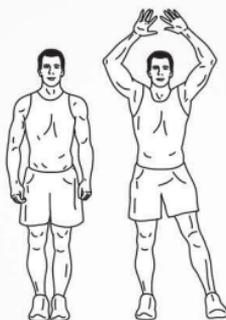
mains serrées

15-count = en comptant jusqu'à 15.

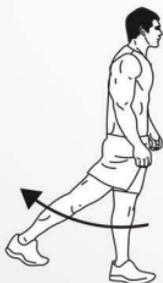
vitalité

JOUR 13 @ darebee.fr

Niveau I 3 séries **Niveau II** 5 séries **Niveau III** 7 séries
2 minutes de repos entre les séries



20 pas de côté alternés / step jacks



20 levées de jambe en arrière
changez de jambe et répétez

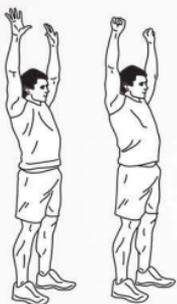


20 levées latérales de jambe
changez de jambe et répétez

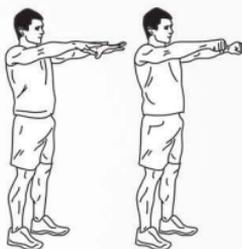
vitalité

JOUR 14 © darebee.fr

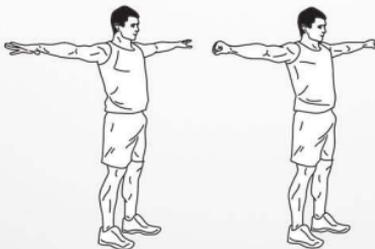
Niveau I 3 séries **Niveau II** 5 séries **Niveau III** 7 séries
2 minutes de repos entre les séries



20 serrer / desserrer



20 serrer / desserrer



20 serrer / desserrer

vitalité

JOUR 15 @ darebee.fr

Niveau I 3 séries Niveau II 4 séries Niveau III 5 séries
2 minutes de repos entre les séries



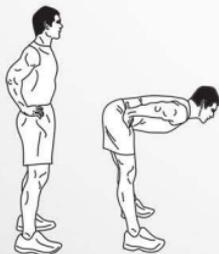
10 étirements



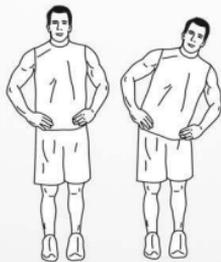
10 étirements



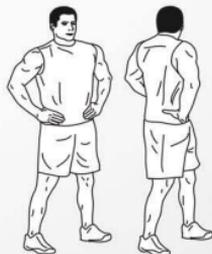
10 rotations du bassin



5 flexions avant



10 flexions latérales

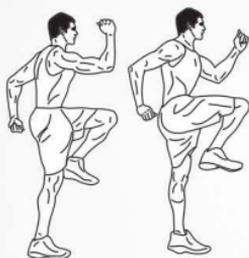


10 torsions du torse

vitalité

JOUR 16 @ darebee.fr

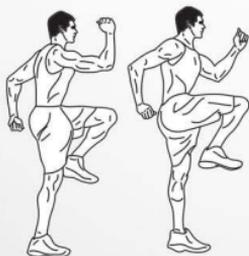
Niveau I 3 séries **Niveau II** 5 séries **Niveau III** 7 séries
2 minutes de repos entre les séries



20 pas de marche



10-count maintien (jambe gauche)
(en comptant jusqu'à 10)



20 pas de marche

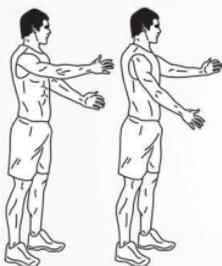


10-count maintien (jambe droite)
(en comptant jusqu'à 10)

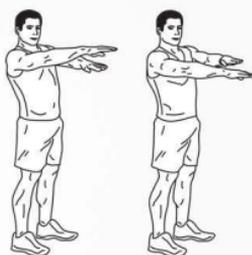
vitalité

JOUR 17 © darebee.fr

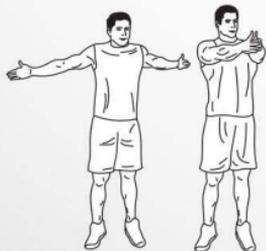
Niveau I 3 séries Niveau II 5 séries Niveau III 7 séries
2 minutes de repos entre les séries



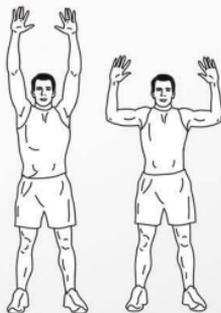
20 ciseaux



20 ciseaux



20 écartés



20 W-extensions

vitalité

JOUR 18 @ darebee.fr

Niveau I 3 séries **Niveau II** 4 séries **Niveau III** 5 séries
2 minutes de repos entre les séries



10 talons levés



10 rotations du bassin



10 rotations



15-count

épaules en arrière



15-count

étirement des ischio-jambiers



15-count

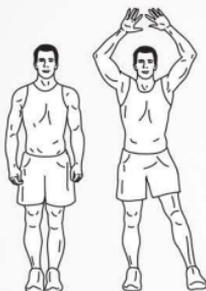
mains serrées

15-count = en comptant jusqu'à 15.

vitalité

JOUR 19 @ darebee.fr

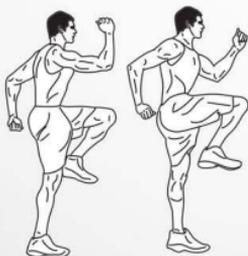
Niveau I 3 séries **Niveau II** 5 séries **Niveau III** 7 séries
2 minutes de repos entre les séries



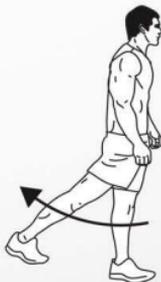
12 pas de côté alternés
/ step jacks



20 levées latérales de jambe



12 pas de marche



20 levées de jambe en arrière

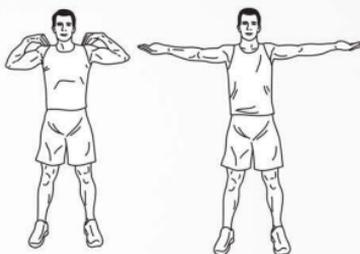
vitalité

JOUR 20 © darebee.fr

Niveau I 3 séries **Niveau II** 5 séries **Niveau III** 7 séries
2 minutes de repos entre les séries



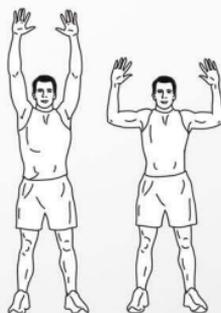
20 cercles bras tendus



20 toucher-épaules



20 toucher-épaules

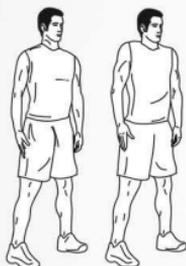


20 W-extensions

vitalité

JOUR 21 @ darebee.fr

Niveau I 3 séries **Niveau II** 4 séries **Niveau III** 5 séries
2 minutes de repos entre les séries



10 étirements



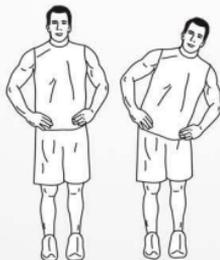
10 rotations



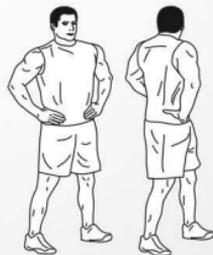
10 étirements



10 rotations du bassin



10 flexions

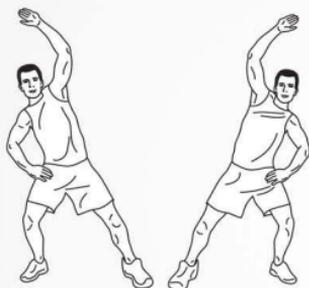


10 torsions du torse

vitalité

JOUR 22 @ darebee.fr

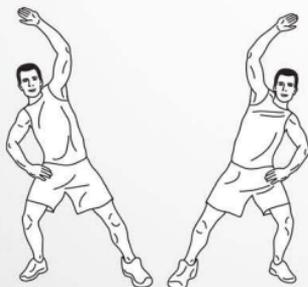
Niveau I 3 séries **Niveau II** 5 séries **Niveau III** 7 séries
2 minutes de repos entre les séries



20 flexions de côté alternées
/ side jacks



10-count maintien (jambe gauche)
(en comptant jusqu'à 10)



20 flexions de côté alternées
/ side jacks

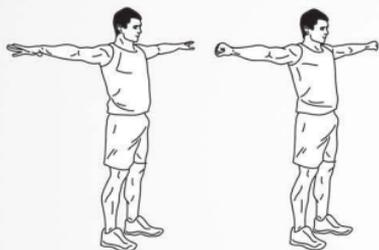


10-count maintien (jambe droite)
(en comptant jusqu'à 10)

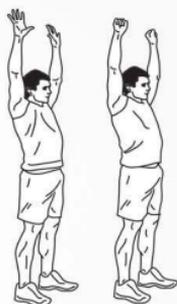
vitalité

JOUR 23 © darebee.fr

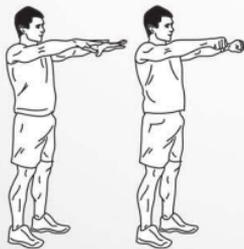
Niveau I 3 séries **Niveau II** 5 séries **Niveau III** 7 séries
2 minutes de repos entre les séries



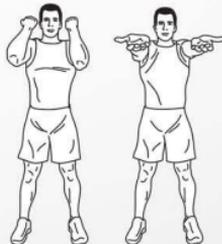
20 serrer / desserrer



20 serrer / desserrer



20 serrer / desserrer



20 biceps extensions

vitalité

JOUR 24 @ darebee.fr

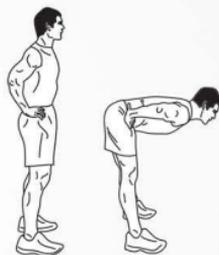
Niveau I 3 séries **Niveau II** 4 séries **Niveau III** 5 séries
2 minutes de repos entre les séries



10 rotations du bassin



10 étirements



5 flexions avant



20-count

épaules en arrière



20-count

étirement des ischio-jambiers



20-count

mains serrées

20-count = en comptant jusqu'à 20.

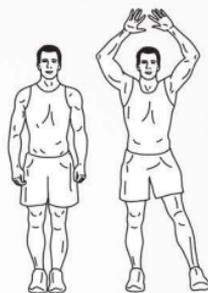
vitalité

JOUR 25 @ darebee.fr

Niveau I 3 séries **Niveau II** 5 séries **Niveau III** 7 séries
2 minutes de repos entre les séries



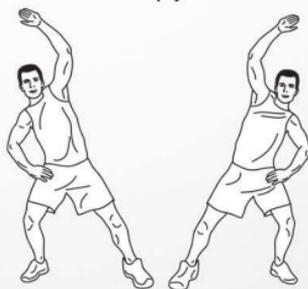
20 levées latérales de jambe



10 pas de côté alternés
/ step jacks



20 levées latérales de jambe

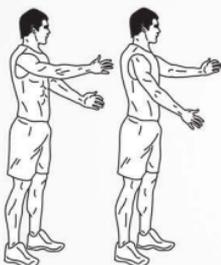


10 flexions de côté alternées
/ side jacks

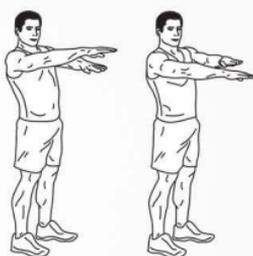
vitalité

JOUR 26 @ darebee.fr

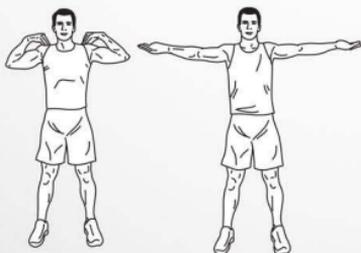
Niveau I 3 séries Niveau II 5 séries Niveau III 7 séries
2 minutes de repos entre les séries



20 ciseaux



20 ciseaux



20 toucher-épaules

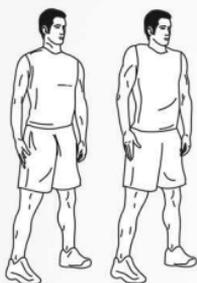


20 toucher-épaules

vitalité

JOUR 27 @ darebee.fr

Niveau I 3 séries **Niveau II** 4 séries **Niveau III** 5 séries
2 minutes de repos entre les séries



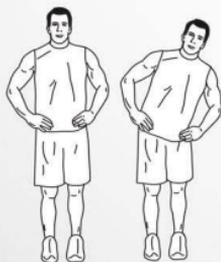
10 haussements d'épaules



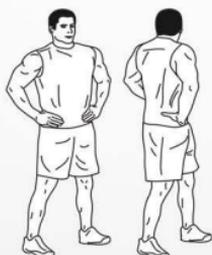
10 étirements



10 rotations du bassin



10 flexions latérales



10 torsions du torse

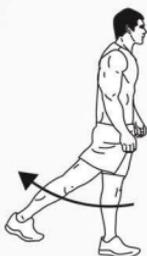


10 talons levés

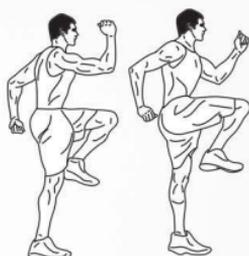
vitalité

JOUR 28 © darebee.fr

Niveau I 3 séries **Niveau II** 5 séries **Niveau III** 7 séries
2 minutes de repos entre les séries



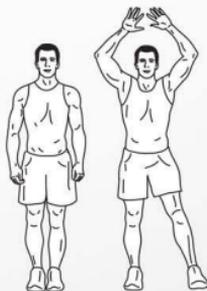
20 levées de jambe en arrière



20 pas de marche



20 levées de jambe en arrière

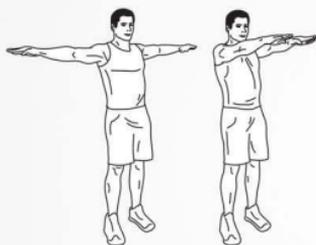


20 pas de côté alternés
/ step jacks

vitalité

JOUR 29 @ darebee.fr

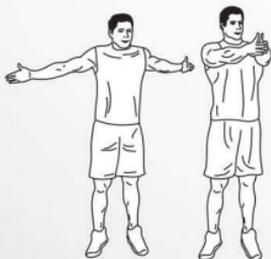
Niveau I 3 séries **Niveau II** 5 séries **Niveau III** 7 séries
2 minutes de repos entre les séries



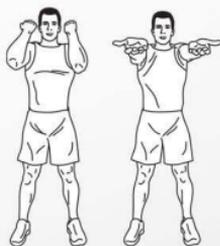
20 extensions des bras



20 cercles bras tendus



20 écartés



20 biceps extensions

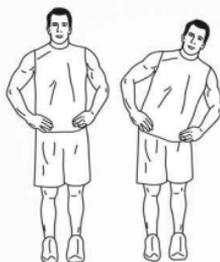
vitalité

JOUR 30 @ darebee.fr

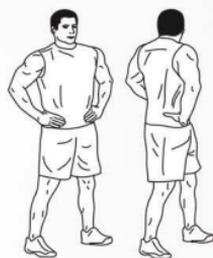
Niveau I 3 séries **Niveau II** 4 séries **Niveau III** 5 séries
2 minutes de repos entre les séries



10 étirements



10 flexions latérales



10 torsions du torse



10 rotations du bassin



10 rotations



10 talons levés