

Fitness de la semaine

Escal'yeah !!!

LUNDI

Monter 5 étages :

- Marche par marche
- Toujours monter avec le pied droit en 1^{er}
- Le plus vite possible
- Faire pareil mais avec le pied gauche en 1^{er} ;-)

→ 10 étages en tout !

MARDI

Monter 5 étages :

- 2 marches à la fois
- Toujours monter avec le pied droit en 1^{er}
- Tranquillement
- Faire pareil mais avec le pied gauche en 1^{er} ;-)

→ 10 étages en tout !

MERCREDI

Monter 10x 1 étage :

- Marche par marche
- Un pied après l'autre (normal)
- Le plus vite possible
- On marche et respire à la descente !

→ 10 étages en tout !

JEUDI

Monter 3 étages :

- Marche par marche
- Toujours monter avec le pied droit en 1^{er}
- On monte 2 marches, recule de 1, monte de 2...
- On met du rythme sans prendre de risques !
- Faire pareil mais avec le pied gauche en 1^{er} ;-)

→ 6 étages en tout !

VENDREDI

Monter 8 étages :

- Marche par marche
- En sautant à pieds joints
- Tranquillement
- Vos mains sont prêtes pour vous aider en cas de déséquilibre !

→ 8 étages en tout !

SAMEDI

Monter 4 étages :

- Marche par marche
- En sautant uniquement avec le pied droit
- Tranquillement
- Vos mains sont prêtes pour vous aider en cas de déséquilibre !
- Faire pareil mais avec le pied gauche ;-)

→ 8 étages en tout !

DIMANCHE

Monter 2 étages avec chacun des exercices de la semaine !

→ 12 étages en tout !

Vos cuisses vous disent MERCI ;-)