

PROJECT: GET IT DONE TOGETHER

Entraînement de yoga avec un partenaire

La mise en forme est toujours plus amusante quand on a quelqu'un avec qui s'entraîner! Trouvez un partenaire et effectuez ces exercices tout en vous motivant mutuellement en cours de route!

Matériel requis : ballon

Effectuez chaque exercice pendant 30 secondes, deux à trois fois.

- 1. Planches avec un partenaire :** Une des personnes effectue une planche et l'autre saute d'un côté à l'autre de ses pieds; puis les partenaires échangent leur position.
- 2. Pompe en position de brouette :** Un partenaire tient les jambes de l'autre pendant que celui-ci effectue des pompes; puis les partenaires échangent leur position.
- 3. Flexions des jambes et lancer du ballon :** Une personne s'accroupit et lance le ballon, l'autre l'attrape en s'accroupissant.
- 4. Redressements assis et ballon avec partenaire :** Sur le dos, les pieds se touchant, les deux personnes se redressent et s'échangent le ballon à tour de rôle.
- 5. Flexions des jambes et rotation du ballon :** Se tenir dos à dos en position accroupie. Tournez votre torse pour passer le ballon à l'autre personne qui pivote pour l'attraper et le retourner de l'autre côté.