

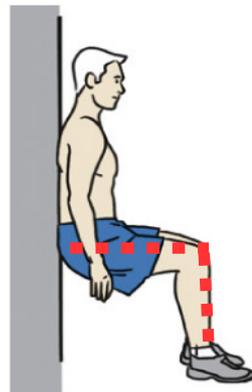


DÉFI N°13

LA CHAISE

Matériel : Vos muscles et votre mental !

**Placez-vous dos à plat contre un mur.
Descendez les fesses jusqu'à ce que vos cuisses soient à 90° par rapport à votre buste.
Pieds légèrement écartés et au niveau des genoux.**



Combien de temps tiendrez vous sans flancher ?

Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3
20 secondes	50 secondes	1 minute 30

Trop facile ?

Fais la même chose avec une petite bouteille d'eau ou canette dans chaque main !

