



# Entraînements en binôme : plus en forme et plus de plaisir

Vous cherchez une façon de redonner un second souffle à votre routine d'entraînement ? L'entraînement en binôme offre une façon amusante de rester motivé·e tout en développant force et coordination. Voici trois exercices rapides à essayer avec un·e collègue ou un·e ami·e :

## Lancer du ballon lesté en squat

Tenez-vous debout, face-à-face, à une distance d'environ 3 pas. Un·e des partenaires tient le ballon, exécute un accroupissement, et lance le ballon tout en se relevant. L'autre attrape le ballon, effectue un accroupissement, et relance le ballon à son/sa partenaire.

*Recommandé pour : Force du corps entier, puissance, et coordination.*

## Tape-là la planche !

Installez-vous face à face en position de planche, à un bras de distance. Tout en maintenant votre posture, levez une main pour taper dans celle de votre partenaire de manière contrôlée. Recommencez en changeant de main ; assurez-vous de garder les hanches stables et vos abdominaux engagés.

*Recommandé pour : force du tronc, équilibre et travail d'équipe.*

## Passes couchés-assis

Allongé·e·s sur le dos face à face, les genoux fléchis et les pieds plats au sol. L'un·e des partenaires commence avec le ballon lesté. Exécuter un redressement assis ensemble, et passer le ballon au sommet du mouvement. Redescendre et répéter, alterner la passe à chaque répétition.

*Recommandé pour : engagement des abdominaux et coordination.*

## Conseils pour réussir :

- Communiquer les objectifs de mise en forme et toute limitation ;
- Faire un réchauffement (cardio léger et étirements dynamiques) ;
- Ne pas sauter le retour au calme – faire des étirements pour mieux récupérer ;
- Varier la routine pour garder votre motivation.

Les entraînements en binôme renforcent plus que juste les muscles, ils stimulent la motivation, la connexion, et les résultats. Alors, trouvez un·e partenaire, bougez, et transformez vos objectifs de mise en forme en victoires partagées.

**L'entraînement à deux c'est mieux !**

**GoodLife FITNESS®**



Cliquez ici  
pour obtenir un laissez-  
passer de 3 visite.

Adhérez à votre programme  
corporatif GoodLife!  
Cliquez ici

