



Parole de coach  
« Les baskets sont indispensables en knockout à cause des sauts. Il ne faut pas que la semelle soit trop rigide »

#### 5 / LÉGÈRETÉ ULTIME

Une chaussure qui s'adapte au pied pour plus de performance et moins de traumatisme. En voilà une belle promesse ! Avec sa large « boîte à orteils » (foot shape) comme ils l'appellent chez Altra Running, elle laisse les doigts de pied bouger librement. Dédicée aux petits calibres (moins de 70 kg), avec son textile mesh, elle est ultra légère : moins de 110 g ; comme dans des chaussons !

**Basket Vanish-R, plusieurs coloris disponibles, Vanish, Altra, 115 €**



#### 6 / SOUTIEN COQUÉ

Extrême légèreté pour un maintien irréprochable : le pari était risqué. Mousse innovante, tissu éponge : Anita se donne les moyens de proposer un soutien-gorge à coque ergonomique ! En prime, une sensation de légèreté et de confort rare au rayon des brassières de sport.

**Soutien-gorge air control DeltaPad, Anita, 74,95 €**

#### 7 / PANTALON INTELLIGENT

Pour se sentir bien maintenue pendant tout le cours, on mise sur la fibre active du legging Movimiento, marque du laboratoire français Skin'Up, spécialiste de la cosméto-textile. Grâce à son tricotage 3D sans couture, il remodèle les cuisses et raffermi la peau. Une action renforcée par des microcapsules qui diffusent un soin phytomarin, raffermissant et antioxydant.

**Slim band, Movimiento, 75 €**



#### 8 / PAS UN ÉPI

Pas question d'avoir un cheveu qui pende pendant les burpees ! Avec les bandeaux fins, on minimise les risques de voir sa couette se faire la malle.

**Lot de 3 bandeaux élastiques, Domyos, 4 €**

