

JOUR 1



PLANCHE
30"



PLANCHE DORSALE
30"



DÉCOLLÉS BASSIN
30"



PLANCHE LATÉRALE GAUCHE
30"



DORSAUX
30"

↑ 1 RÉCUPÉRATION

CIRCUIT À RÉALISER 2 FOIS



PLANCHE MONTÉE FESSES
30"



ENROULÉS HANCHES
30"



PLANCHE LATÉRALE DROITE
30"



JOUR 2



CRUNCHS
30"



PLANCHE LATÉRALE TWISTÉE
30"



CISEAUX
30"



DÉCOLLÉS BASSIN
30"



DORSAUX
30"

↑ 1 RÉCUPÉRATION

CIRCUIT À RÉALISER 2 FOIS



PLANCHE MONTÉE FESSES
30"



DESCENTES ALTERNÉES
30"



PLANCHE LATÉRALE TWISTÉE
30"



JOUR 3



GENOUX - COUDES
30"



MONTÉES HANCHE G
30"



PLANCHE DIFFÉRENCIÉE
30"



MONTÉES HANCHE D
30"



PLANCHE DORSALE
30"

↑ 1 RÉCUPÉRATION

CIRCUIT À RÉALISER 2 FOIS



PLANCHE MONTÉE FESSES
30"



SOULÈVÉS ÉPAULES
30"



PLANCHE DIFFÉRENCIÉE
30"

