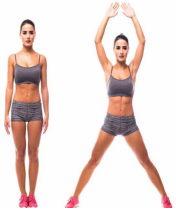



SÉANCE CORPS COMPLET 6 : 30'

1/ÉCHAUFFEMENT : 3'



JUMPING JACK
20 REPS



SQUATS ET DIRECTS 6 / D
10 REPS






PLANCHE GRENOUILLE
10 REPS


CIRCUIT À RÉALISER 2X



SUMO SQUATS
10 REPS



POMPES AU MUR
10 REPS



SAUTS PIEDS JOINTS
20 REPS

2/RENFORCEMENT: 14'



MOUNTAIN CLIMBER
30"



OVERHEAD SQUATS
30"



CHAISE
30"

CIRCUIT À RÉALISER 2X



ÉPAULES
30"



MOUNTAIN CLIMBER INVERSÉS
30"



POMPES
30"

3/ABDOS-GAINAGE : 5'



TENDU - PLIÉ
30"



CROISÉE GENOUX COUDES
30"



DORSAUX SUPERMAN
30"

CIRCUIT À RÉALISER 1X



PLANCHE DORSALE
30"




ENROULÉ BASSIN
30"




PLANCHE AVANCÉE ÉPAULES
30"


4/ÉTIREMENTS : 3'



DOS ROND
15"




ABDOS
15"



PAPILLON
15"


CIRCUIT À RÉALISER 1X



FESSIERS
15" CHAQUE



ÉPAULES - DOS
30"



QUADRICEPS
15" CHAQUE

POUR LES ÉPAULES, OVERHEAD SQUATS ET CHAISE, POSSIBILITÉ D'UTILISER UN LEST
LES POMPES PEUVENT ÊTRE RÉALISÉES SUR LES GENOUX
TEMPS DE RÉCUPÉRATION ENTRE LES DIFFÉRENTES PARTIES : 1 MINUTE