

# SÉANCE CORPS COMPLET 12 : 30'

## 1/ÉCHAUFFEMENT : 4'



CIRCUIT À RÉALISER 1X



## 2/RENFORCEMENT: 12'



1 MINUTE

CIRCUIT À RÉALISER 2X



## 3/ABDOS-GAINAGE : 7'

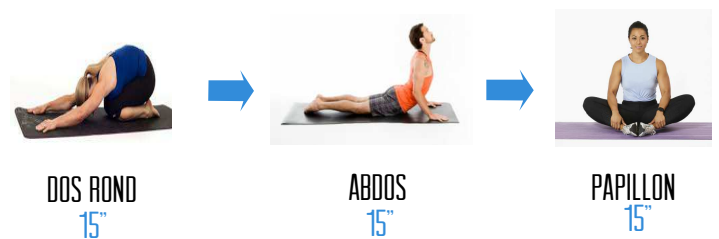


1 MINUTE

CIRCUIT À RÉALISER 2X



## 4/ÉTIREMENTS : 3'



CIRCUIT À RÉALISER 1X



SI PAS DE CÔNE, POSER UNE BOUTEILLE D'EAU AU SOL  
SI PAS D'HALTÈRES, REMPLACER PAR BOUTEILLES D'EAU OU GOURDES REMPLIES  
TEMPS DE RÉCUPÉRATION ENTRE LES DIFFÉRENTES PARTIES : 1 MINUTE