

SÉANCE CORPS COMPLET 14 : 30'

1/ÉCHAUFFEMENT : 4'



COURSE SUR PLACE
30"



SAUTS PIEDS JOINTS
30"



ALLERS / RETOURS
30"

CIRCUIT À RÉALISER 1X



DONKEY KICK G
30"



POMPES AU MUR
30"



DONKEY KICK D
30"

2/RENFORCEMENT : 12'



BURPEES
30"



SQUATS MONTÉES GENOUX
30"



PECTORAUX
30"



SQUATS + ÉPAULES
30"

CIRCUIT À RÉALISER 2X



TRICEPS
30"



SPARTACUS
30"

3/ABDOS-GAINAGE : 7'



TENDU / Plié
20"



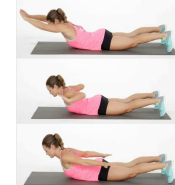
INCLINAISONS LATÉRALES
20"



CHANDELLE
20"



HUG CRUNCH
20"



DOS SUPERMAN
20"



BUTTERFLY CRUNCH
20"

4/ÉTIREMENTS : 3'



DOS ROND
15"



ABDOS
15"



PAPILLON
15"

CIRCUIT À RÉALISER 1X



FESSIERS
15" CHAQUE



ÉPAULES - DOS
30"



QUADRICEPS
15" CHAQUE

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