

JOUR 1



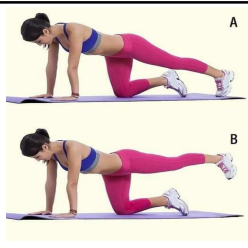
SQUATS
30"

20"



MOUNTAIN CLIMBER
30"

20"



BATTEMENTS TENDUS G
30"

20"



MONTÉES MARCHÉ ALTERNÉES
30"

↑ 1 RÉCUPÉRATION

CIRCUIT À RÉALISER 2 FOIS



SQUATS SAUTÉS
30"

20"



MONTÉES BASSIN
30"

20"



FENTES AVANT ALTERNÉES
30"

20"



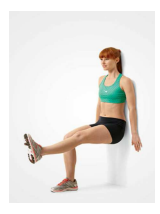
BATTEMENTS TENDUS D
30"

JOUR 2



OVERHEAD SQUATS
30"

20"



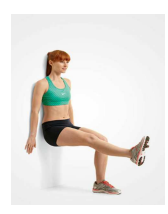
CHAISE JAMBE D
30"

20"



FENTES LATÉRALES D JAMBE SURÉLEVÉE
30"

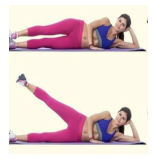
20"



CHAISE JAMBE G
30"

↑ 1 RÉCUPÉRATION

CIRCUIT À RÉALISER 2 FOIS



CISEAUX LATÉRAUX D
30"

20"



FENTES SAUTÉES ALTERNÉES
30"

20"



CISEAUX LATÉRAUX G
30"

20"



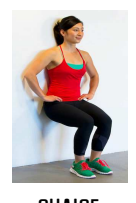
FENTES LATÉRALES G JAMBE SURÉLEVÉE
30"

JOUR 3



SQUATS DIPS D
30"

20"



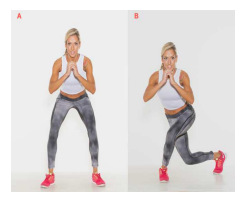
CHAISE
30"

20"



BURPEES
30"

20"



FENTES CROISÉES D
30"

↑ 1 RÉCUPÉRATION

CIRCUIT À RÉALISER 2 FOIS



LEVÉES BASSIN JAMBE G TENDUE
30"

20"



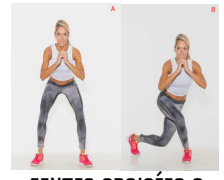
LEVÉES BASSIN JAMBE D TENDUE
30"

20"



SQUATS DIPS G
30"

20"



FENTES CROISÉES G
30"