

JOUR 1



FENTES AVANT ALTERNÉES
30"

20"



MOUNTAIN CLIMBER
30"

20"



MONTÉES GENOUX AU SOL
30"

20"



OVERHEAD SQUAT
30"

↑ 1 RÉCUPÉRATION



SQUATS 360°
30"

20"



FENTES LATÉRALES G
30"

CIRCUIT À RÉALISER 2 FOIS

20"



MONTÉES MARCHES ALTERNÉES
30"

20"



FENTES LATÉRALES D
30"

JOUR 2



OVERHEAD SQUATS
30"

20"



CISEAUX LATÉRAUX G
30"

20"



FENTES LATÉRALES D JAMBE SURÉLEVÉE
30"

20"



CISEAUX LATÉRAUX D
30"

↑ 1 RÉCUPÉRATION

CIRCUIT À RÉALISER 2 FOIS



SQUATS GENOUX ALTERNÉS
30"

20"



FENTES SAUTÉES ALTERNÉES
30"

20"



SPARTACUS ALTERNÉS
30"

20"



FENTES LATÉRALES G JAMBE SURÉLEVÉE
30"

JOUR 3



SQUATS DIPS D
30"

20"



MONTÉES HANCHES
30"

20"



BURPEES
30"

20"



MONTÉES HANCHES
30"

↑ 1 RÉCUPÉRATION

CIRCUIT À RÉALISER 2 FOIS



SQUATS SAUTÉS AVEC PROJECTION
30"

20"



MOUNTAIN CLIMBER
30"

20"



SQUATS DIPS G
30"

20"



SUMO SQUATS AVEC SAUT
30"