

JOUR 1



DIPS JAMBE D
30"

20"



MOUNTAIN CLIMBER
30"

20"



FENTES LATÉRALES G
30"

20"



DIPS JAMBE G
30"

20"

↑ 1 RÉCUPÉRATION



SQUATS 360°
30"

20"



CHAISE
30"

CIRCUIT À RÉALISER 2 FOIS

20"



FENTES LATÉRALES D
30"

20"



MONTÉES BASSIN
30"

JOUR 2



OVERHEAD SQUATS
30"

20"



DONKEY KICKS G
30"

20"



MONTÉES MARCHÉ ALTERNÉES
30"

20"



DONKEY KICKS D
30"

20"

↑ 1 RÉCUPÉRATION



SUMO SQUATS
30"

20"



FENTES SAUTÉES ALTERNÉES
30"

20"

CIRCUIT À RÉALISER 2 FOIS



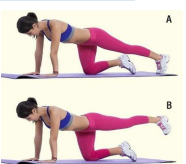
SPARTACUS ALTERNÉS
30"

20"



SQUATS SAUTÉS
30"

JOUR 3



BATTEMENTS ARRIÈRES G
30"

20"



MONTÉES HANCHE JAMBE G TENDUE
30"

20"



BATTEMENTS ARRIÈRES D
30"

20"



MONTÉES HANCHE JAMBE D TENDUE
30"

20"

↑ 1 RÉCUPÉRATION



SQUATS SAUTÉS AVEC PROJECTION
30"

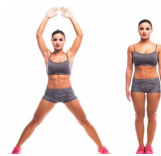
20"



MOUNTAIN CLIMBER
30"

20"

CIRCUIT À RÉALISER 2 FOIS



JUMPING JACK
30"

20"



SUMO SQUATS AVEC SAUT
30"