

JOUR 1

PLANCHE 30" → 20" → PLANCHE DORSALE 30" → 20" → DÉCOLLÉS BASSIN 30" → 20" → PLANCHE LATÉRALE GAUCHE 30" → 20" → DORSAUX 30" → 20" → PLANCHE LATÉRALE DROITE 30" → 20" → ENROULÉS HANCHES 30" → 20" → PLANCHE MONTÉE FESSES 30" → 20" → PLANCHE MONTÉE FESSES 30"

↑ 1 RÉCUPÉRATION

CIRCUIT À RÉALISER 2 FOIS

JOUR 2

CRUNCHS 30" → 20" → PLANCHE LATÉRALE TWISTÉE 30" → 20" → CISEAUX 30" → 20" → DÉCOLLÉS BASSIN 30" → 20" → DORSAUX 30" → 20" → PLANCHE LATÉRALE TWISTÉE 30" → 20" → DESCENTES ALTERNÉES 30" → 20" → PLANCHE MONTÉE FESSES 30" → 20" → PLANCHE MONTÉE FESSES 30"

↑ 1 RÉCUPÉRATION

CIRCUIT À RÉALISER 2 FOIS

JOUR 3

GENOUX - COUDES 30" → 20" → MONTÉES HANCHE G 30" → 20" → PLANCHE DIFFÉRENCIÉE 30" → 20" → MONTÉES HANCHE D 30" → 20" → PLANCHE DIFFÉRENCIÉE 30" → 20" → PLANCHE DORSALE 30" → 20" → SOULEVÉS ÉPAULES 30" → 20" → PLANCHE MONTÉE FESSES 30" → 20" → PLANCHE MONTÉE FESSES 30"

↑ 1 RÉCUPÉRATION

CIRCUIT À RÉALISER 2 FOIS