

SÉANCE CORPS COMPLET 1 : 30'

1/ÉCHAUFFEMENT : 3'



SWING AVANT JAMBE D
10 REPS CHAQUE

DIRECTS G / D
10 REPS

TOURS DE BRAS
10 AVANT-10 ARRIÈRE

JUMPING JACK
20 REPS

SWING LATÉRAL
10 REPS CHAQUE

MOUNTAIN CLIMBER
20 REPS ALTERNÉES

CIRCUIT À RÉALISER 2X

30"

1 MINUTE

30"

30"

30"

30"

2/RENFORCEMENT : 14'



SQUATS
30"

RELEVÉS BASSIN
30"

DIPS
30"

CISEAUX LATÉRAUX G
30"

POMPES AU MUR
30"

CISEAUX LATÉRAUX D
30"

CIRCUIT À RÉALISER 2X

30"

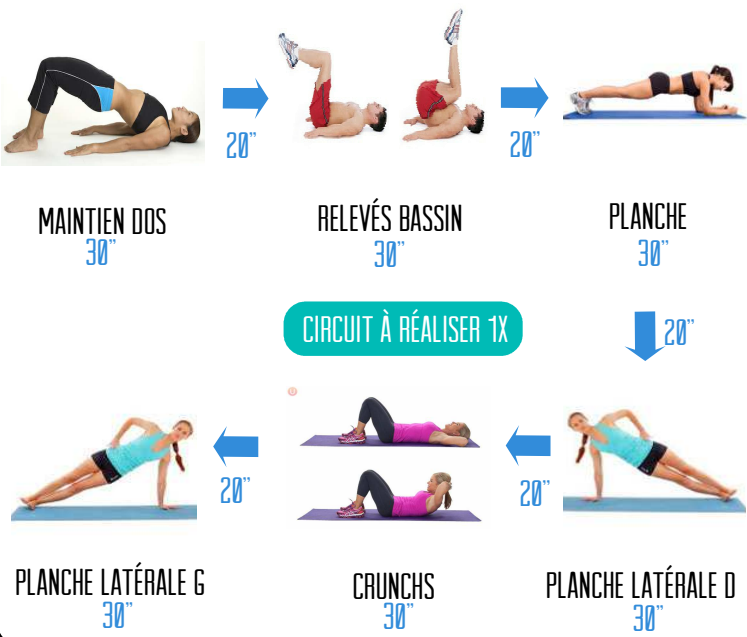
30"

30"

30"

30"

3/ABDOS-GAINAGE : 5'



MAINTIEN DOS
30"

RELEVÉS BASSIN
30"

PLANCHE
30"

PLANCHE LATÉRALE G
30"

CRUNCHS
30"

PLANCHE LATÉRALE D
30"

CIRCUIT À RÉALISER 1X

20"

20"

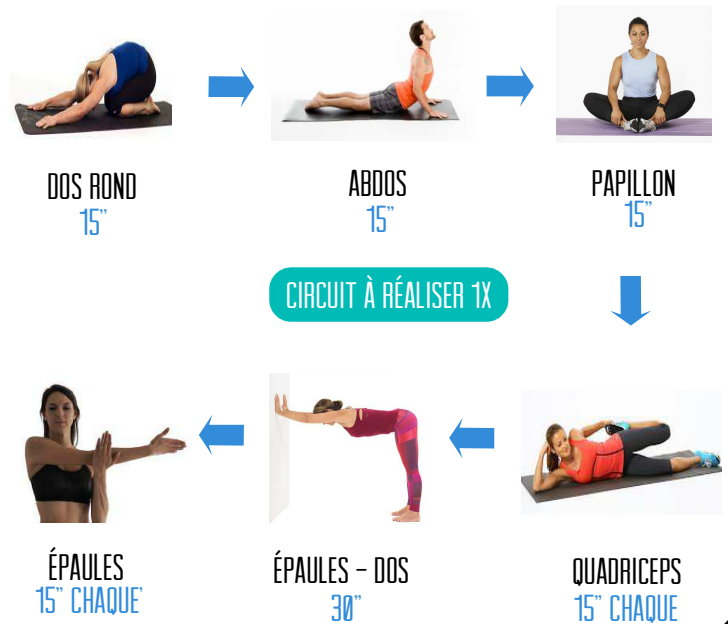
20"

20"

20"

20"

4/ÉTIREMENTS : 3'



DOS ROND
15"

ABDOS
15"

PAPILLON
15"

ÉPAULES
15" CHAQUE

ÉPAULES - DOS
30"

QUADRICEPS
15" CHAQUE

CIRCUIT À RÉALISER 1X

15"

15"

15"

15"

15"

PAS DE MATÉRIEL SPÉCIFIQUE SUR CETTE SÉANCE
TEMPS DE RÉCUPÉRATION ENTRE LES DIFFÉRENTES PARTIES : 1 MINUTE