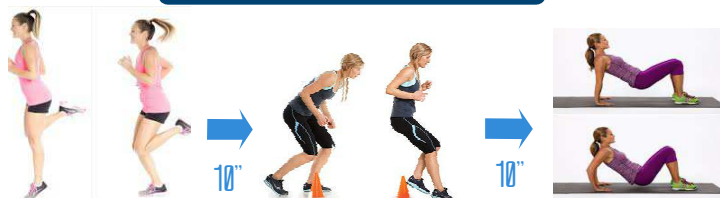


SÉANCE CORPS COMPLET 10 : 30'

1/ÉCHAUFFEMENT : 4'



TALONS FESSES
30"

ROTATION HORAIRE CÔNE
30"

DIPS
30"

CIRCUIT À RÉALISER 1X

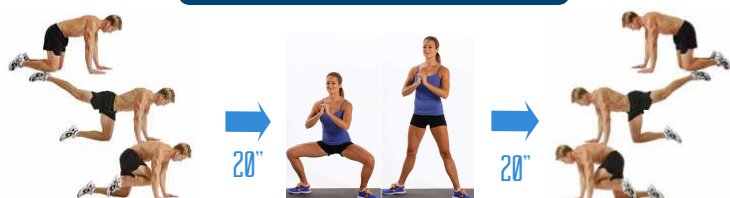


FENTES LATÉRALES ALTERNÉES
30"

POMPES AU MUR
30"

ROTATION ANTI-HORAIRE CÔNE
30"

2/RENFORCEMENT : 12'



DONKEY KICKS TENDUS D
30"

SUMO SQUATS
30"

DONKEY KICKS TENDUS G
30"

↑ 1 MINUTE

CIRCUIT À RÉALISER 2X

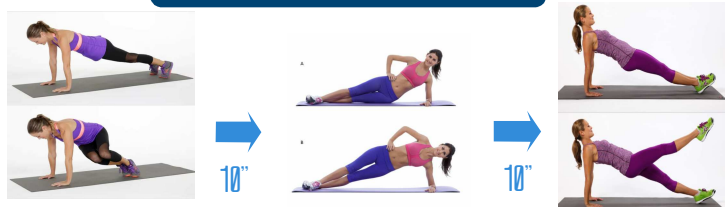


FENTES AVANT ALTERNÉES
30"

PLANCHE GRENOUILLE
30"

SQUATS 1J ALTERNÉS
30"

3/ABDOS-GAINAGE : 7'



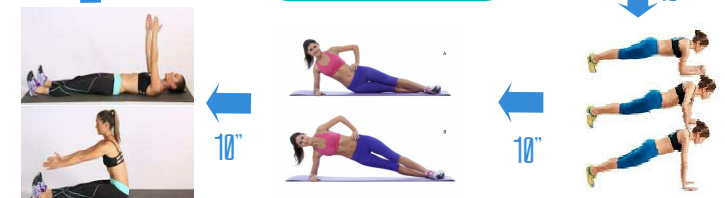
BUNNY HOOP
20"

PLANCHE AVEC MONTÉE G
20"

PLANCHE DORSALE CISEAUX
20"

↑ 1 MINUTE

CIRCUIT À RÉALISER 2X



REDRESSEMENT TENDU
20"

PLANCHE AVEC MONTÉE D
20"

PLANCHE MOBILE
20"

4/ÉTIREMENTS : 3'

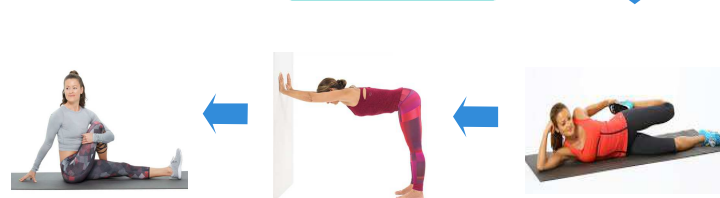


DOS ROND
15"

ABDOS
15"

PAPILLON
15"

CIRCUIT À RÉALISER 1X



FESSIERS
15" CHAQUE

ÉPAULES - DOS
30"

QUADRICEPS
15" CHAQUE

SI PAS DE CÔNE, POSER UNE BOUTEILLE D'EAU AU SOL
TEMPS DE RÉCUPÉRATION ENTRE LES DIFFÉRENTES PARTIES : 1 MINUTE