

# SÉANCE CORPS COMPLET 11: 30' (TABATA)

TEMPS DE RÉCUPÉRATION ENTRE LES DIFFÉRENTES PARTIES : 1 MINUTE



SEAL JACK  
30"

SQUATS JAMBES SERRÉES  
30"

MONTÉES GENOUX  
30"

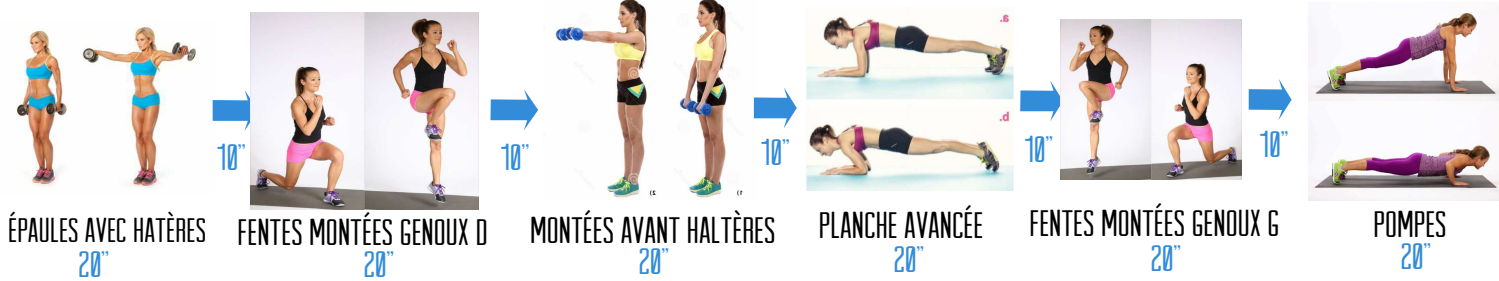
MONTÉES POINTES  
30"

MOUNTAIN CLIMBER  
30"

CIRCUIT À RÉALISER 2X - INTENSITÉ ET AMPLITUDE FAIBLES

1/ÉCHAUFFEMENT : 7'

RÉCUP 30"



ÉPAULES AVEC HALTÈRES  
20"

FENTES MONTÉES GENOUX D  
20"

MONTÉES AVANT HALTÈRES  
20"

PLANCHE AVANCÉE  
20"

FENTES MONTÉES GENOUX G  
20"

POMPES  
20"

CIRCUIT À RÉALISER 2X

2/TABATA 1 : 9'

RÉCUPÉRATION 1 MINUTE



FENTES LATÉRALES ALTERNÉES  
20"

OVERHEAD SQUATS  
20"



GLUTE BRIDGE D  
20"

OVERHEAD SQUATS  
20"

DIPS  
20"

SPARTACUS MAIN D  
20"

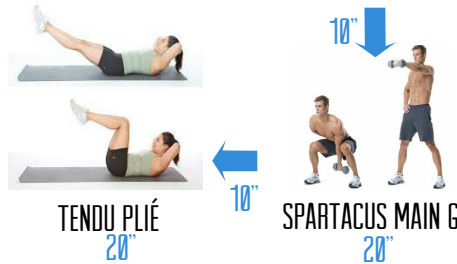
GLUTE BRIDGE G  
20"

GENOUX COUDES  
20"

CIRCUIT À RÉALISER 2X

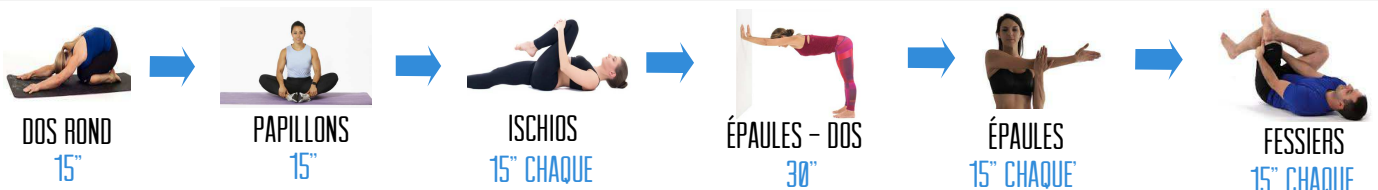
3/TABATA 2 : 9'

RÉCUPÉRATION 1 MINUTE



TENDU PLIÉ  
20"

SPARTACUS MAIN G  
20"



DOS ROND  
15"

PAPILLONS  
15"

ISCHIOS  
15" CHAQUE

ÉPAULES - DOS  
30"

ÉPAULES  
15" CHAQUE

FESSIERS  
15" CHAQUE

4/ÉTIREMENTS : 3'

CIRCUIT À RÉALISER 1X