

SÉANCE CORPS COMPLET 15: 30' (TABATA)

TEMPS DE RÉCUPÉRATION ENTRE LES DIFFÉRENTES PARTIES : 1 MINUTE



SEAL JACK
30"



UPPERCUTS ALTERNÉS
30"



MONTÉES GENOUX CROISÉES
30"



COURSE SUR PLACE
30"



MOUNTAIN CLIMBER
30"

CIRCUIT À RÉALISER 2X - INTENSITÉ ET AMPLITUDE FAIBLES

1/ÉCHAUFFEMENT : 7'

RÉCUP 30"



SQUATS KICK D
20"



CISEAUX BRAS
20"



SQUATS KICK G
20"



SPARTACUS
20"



ROTATIONS AUTOUR CÔNE
20"



POMPES CONTRE MUR
20"

CIRCUIT À RÉALISER 2X

2/TABATA 1 : 9'

RÉCUPÉRATION 1 MINUTE



MONTÉES COUDES GENOUX
20"



PLANCHE LATÉRALE MOBILE G
20"



PLANCHE DORSALE CISEAUX
20"



BUTTERFLY CRUNCHES
20"



PLANCHE LATÉRALE MOBILE D
20"



GENOUX COUDES
20"

CIRCUIT À RÉALISER 2X

3/TABATA 2 : 9'

RÉCUPÉRATION 1 MINUTE



DOS ROND
15"



PAPILLONS
15"



ISCHIOS
15" CHAQUE



ÉPAULES - DOS
30"



ÉPAULES
15" CHAQUE



FESSIERS
15" CHAQUE

CIRCUIT À RÉALISER 1X

4/ÉTIREMENTS : 3'