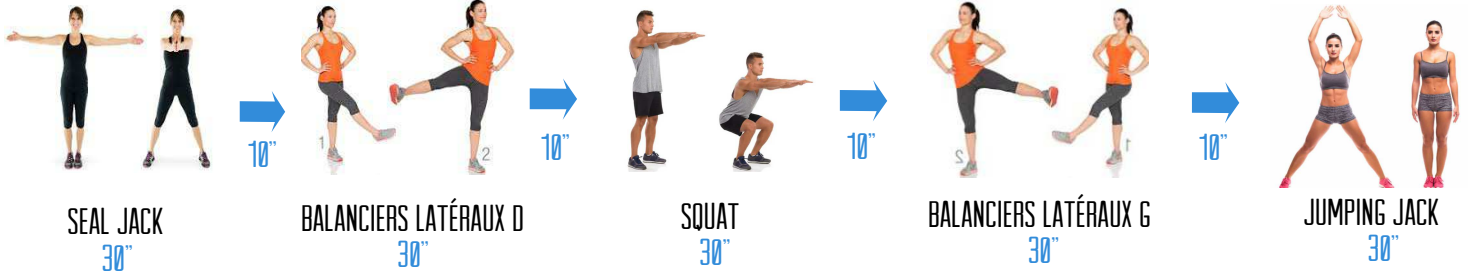


# SÉANCE CORPS COMPLET 5 : 30' (EMOM)

TEMPS DE RÉCUPÉRATION ENTRE LES DIFFÉRENTES PARTIES : 1 MINUTE



SEAL JACK  
30"

BALANCIERS LATÉRAUX D  
30"

SQUAT  
30"

BALANCIERS LATÉRAUX G  
30"

JUMPING JACK  
30"

1/ÉCHAUFFEMENT : 4'

CIRCUIT À RÉALISER 1X - INTENSITÉ ET AMPLITUDE FAIBLES



SAUT LATÉRAUX  
20 REPS

PLANCHE GRENOUILLE  
20 REPS

SQUATS CROISÉES ALTERNÉES  
20 REPS

MOUNTAIN CLIMBER  
20 REPS CHAQUE

POMPES MUR  
20 REPS

SQUATS ET DIRECTS  
20 REPS

CIRCUIT À RÉALISER 2X - + 5 REPS SUR LE DEUXIÈME AU CHOIX 1 POUR CHAQUE EXERCICE LE RESTE EST DE LA RÉCUPÉRATION

RÉCUPÉRATION 1 MINUTE

FENTES LATÉRALES ALTERNÉES  
20 REPS

DIPS  
20 REPS

2/EMOM : 18'

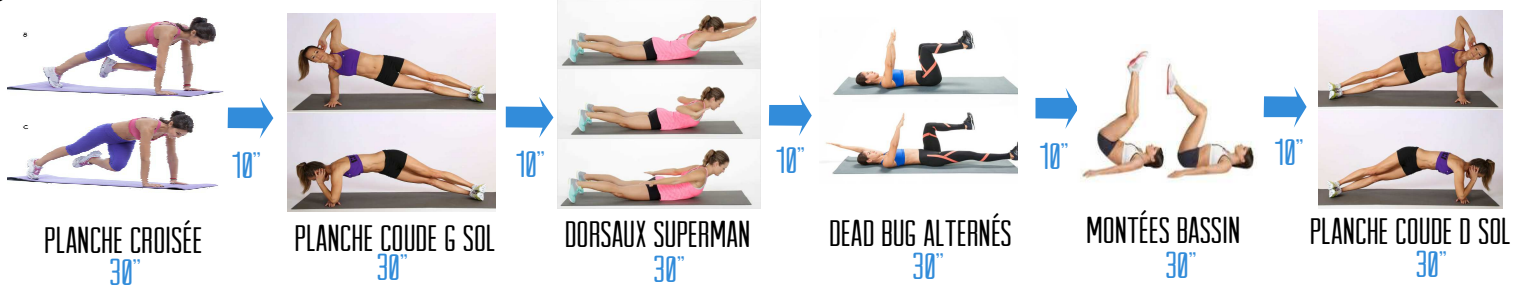


PLANCHE CROISÉE  
30"

PLANCHE COUDE G SOL  
30"

DORSAUX SUPERMAN  
30"

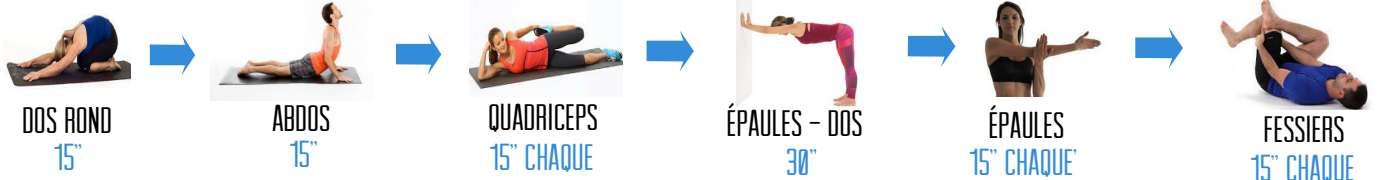
DEAD BUG ALTERNÉS  
30"

MONTÉES BASSIN  
30"

PLANCHE COUDE D SOL  
30"

3/GAINAGE : 4'

CIRCUIT À RÉALISER 1X



DOS ROND  
15"

ABDOS  
15"

QUADRICEPS  
15" CHAQUE

ÉPAULES - DOS  
30"

ÉPAULES  
15" CHAQUE

FESSIERS  
15" CHAQUE

4/ÉTIREMENTS : 3'

CIRCUIT À RÉALISER 1X