

SÉANCE CORPS COMPLET 45'

1/ÉCHAUFFEMENT

COURSE SUR PLACE 40"
10"
1 MINUTE

FENTES LATÉRALES G 30"
10"
CIRCUIT À RÉALISER 2X

FENTES LATÉRALES D 30"
10"

MONTÉES GENOUX 30"
10"

TALONS FESSES 30"
10"

JUMPING JACK 30"
10"

2/CARDIO

MOUNTAINS CLIBER 30"
20"
1 MINUTE

FENTES ALTERNÉES 30"
20"
CIRCUIT À RÉALISER 2X

SQUATS SAUTÉS 30"
20"

CORDE À SAUTER 30"
20"

BURPEES 30"
20"

JUMPING JACK SOL 30"
20"

3/RENFORCEMENT

SQUATS 30"
20"
1 MINUTE

RELEVÉS BASSIN 30"
20"
CIRCUIT À RÉALISER 2X

DIPS 30"
20"

LEVÉES JAMBEE D 30"
20"

LEVÉES JAMBEE G 30"
20"

POMPES INCLINÉES 30"
20"

4/ABDOS-GAINAGE

GAINAGE DOS 40"
10"
1 MINUTE

CRUNCHS CROISÉS 30"
10"
CIRCUIT À RÉALISER 2X

PLANCHE 30"
10"

PLANCHE LATÉRALE G 30"
10"

RELEVÉS BUSTE 30"
10"

PLANCHE LATÉRALE D 30"
10"

5/ÉTIREMENTS

CIRCUIT À RÉALISER 2X

DOS 30"

FESSIERS 15' CHAQUE

QUADRICEPS 15' CHAQUE

ABDOS 15'

SAUTEUR DE HAIE 15' CHAQUE