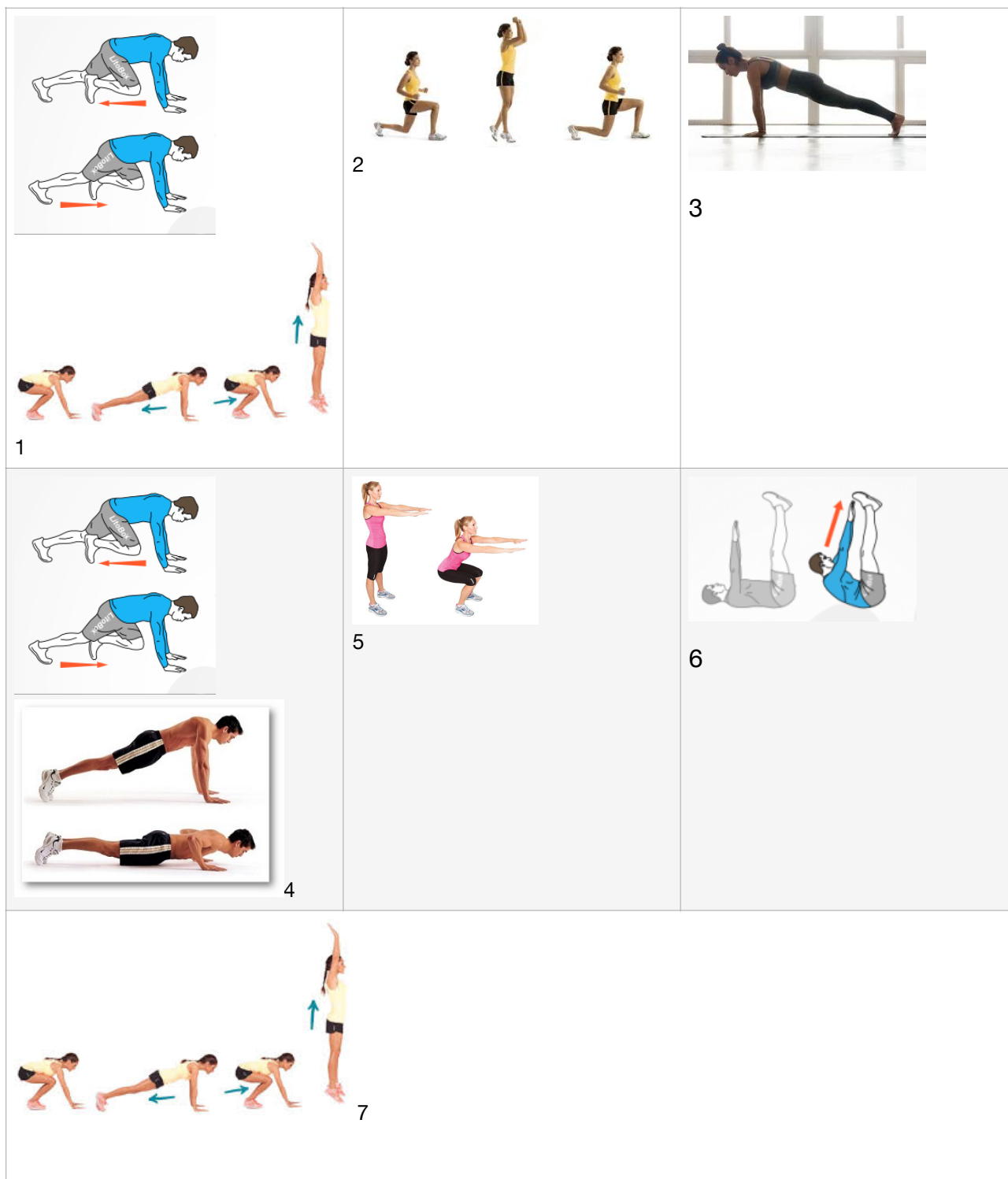


Programme 21/11:

SÉANCE GÉNÉRALE

Échauffement:

Trotter sur place 30s / Jumping Jack 30s / Abdos au choix 30s =>x2



Ce circuit est à réaliser 3 fois avec 40s de travail et 20s de pause par exos, et deux minutes pause entre chaque tour.

1- 2 mountains frogs/1 burpees

2- Fentes

3- Planche sur les mains

4- 2 frogs/2 pompes

5- Squat

6- Crunch abdos

7-Burpees