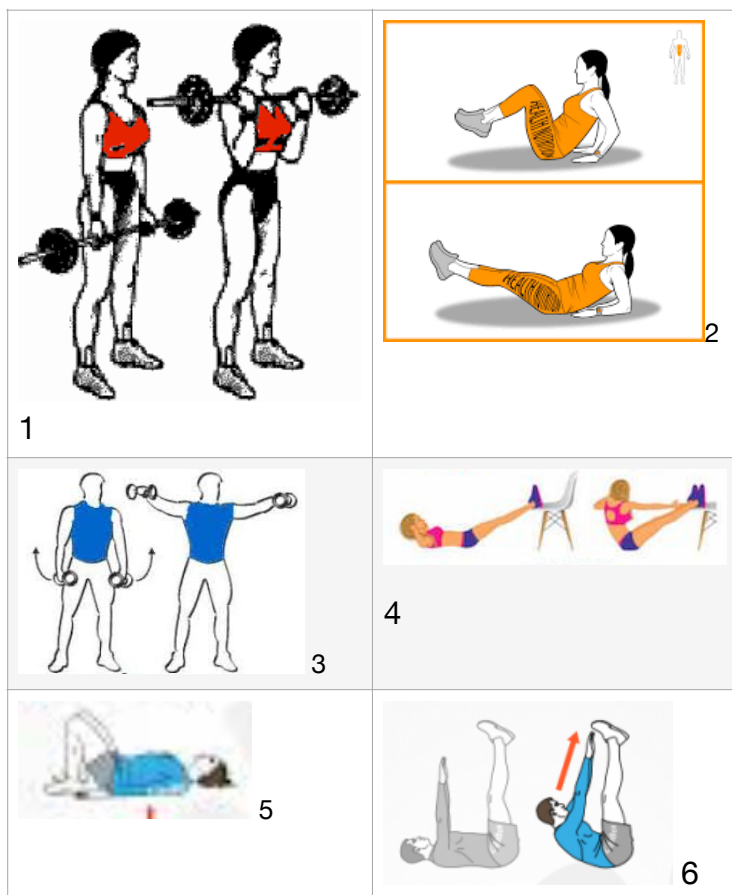


Programme 24/11:

SÉANCE HAUT DU CORPS

Échauffement:

10 pompes / 10 burpees / 10 dips =>x2



Ce circuit est à réaliser entre deux et trois fois avec 2' de pause entre chaque tour, chaque exercice est à faire sur 30" et 15" de pause.

- 1- Biceps avec une chaise ou des bouteilles
- 2- Abdos rowing avec chaise
- 3- Épaules avec chaise ou bouteilles
- 4- Abdos pieds sur la chaise
- 5- Dorsaux
- 6- Abdos avec chaise dans les mains