

Programme du 6/05:

Echauffement: monté de genoux 1'/ 20 abdos/ 5 pompes ->x2

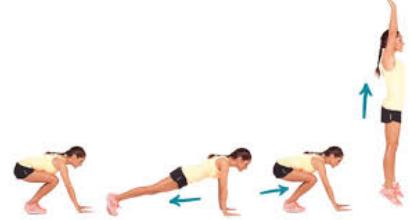
Le circuit des 20 !!!



1



2



3



4



5



6

1- Pompes

2- Bonds côté

3- Burpees

4- relevé de bassin

5- Monté de chaise

6- Abdos chaise

Chaque exercice est à répéter 20 fois, il faut faire le circuit le plus vite possible. Ce circuit est à réaliser 3 à 4 fois avec 2min max de pause entre chaque tour.