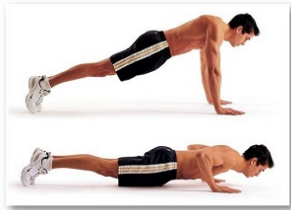


Programme du 6/05:

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.