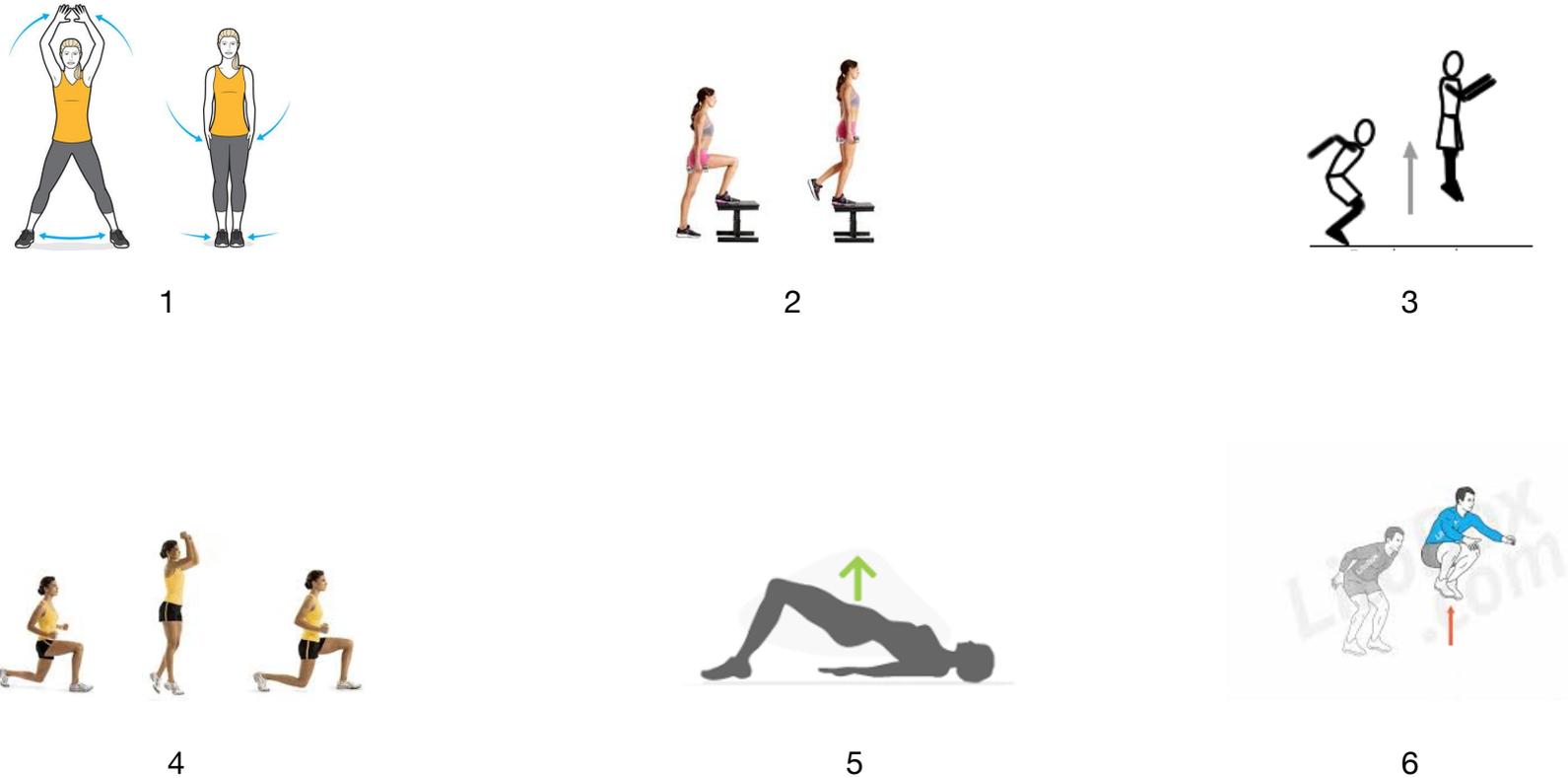


Programme du 07/04:

Séance jambes;

Echauffemet: 1' piétiner- talon fesse- monté de genoux ->x3



1- Jumping jack

2- Monté de chaise

3- Squat jump

4- Fentes sautées

5- Relevé de bassin

6- Monté de genoux groupées

Réaliser ce circuit 3/4 fois avec 1min30 de pause entre chaque circuit, régler un timer sur 40s/20s (40s de travail par exercice/ 20s de récupération entre chaque exos).