

Programme du 08/04:

Séance générale;

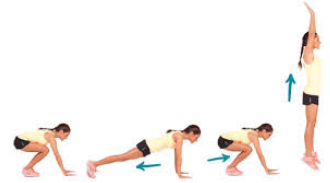
Echauffement: 3pompes/ 10squat/ 20jumping jack/ 3x30" gainage de chaque côté -> x2



1



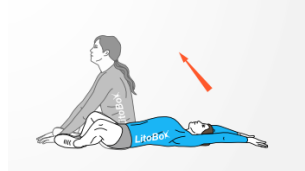
2



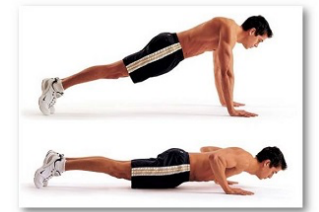
3



4



5



6



7



8



9

1- Monté de chaise

2- Planche dynamique pieds

3- Burpees

4- Monté de genoux

5- Sit up

6- Pompes

7- Fentes côté

8- Planche sur les mains (avancé)

9- Dips

Régler un timer sur 40s/20s (40s de travail et 20s de repos par exos).