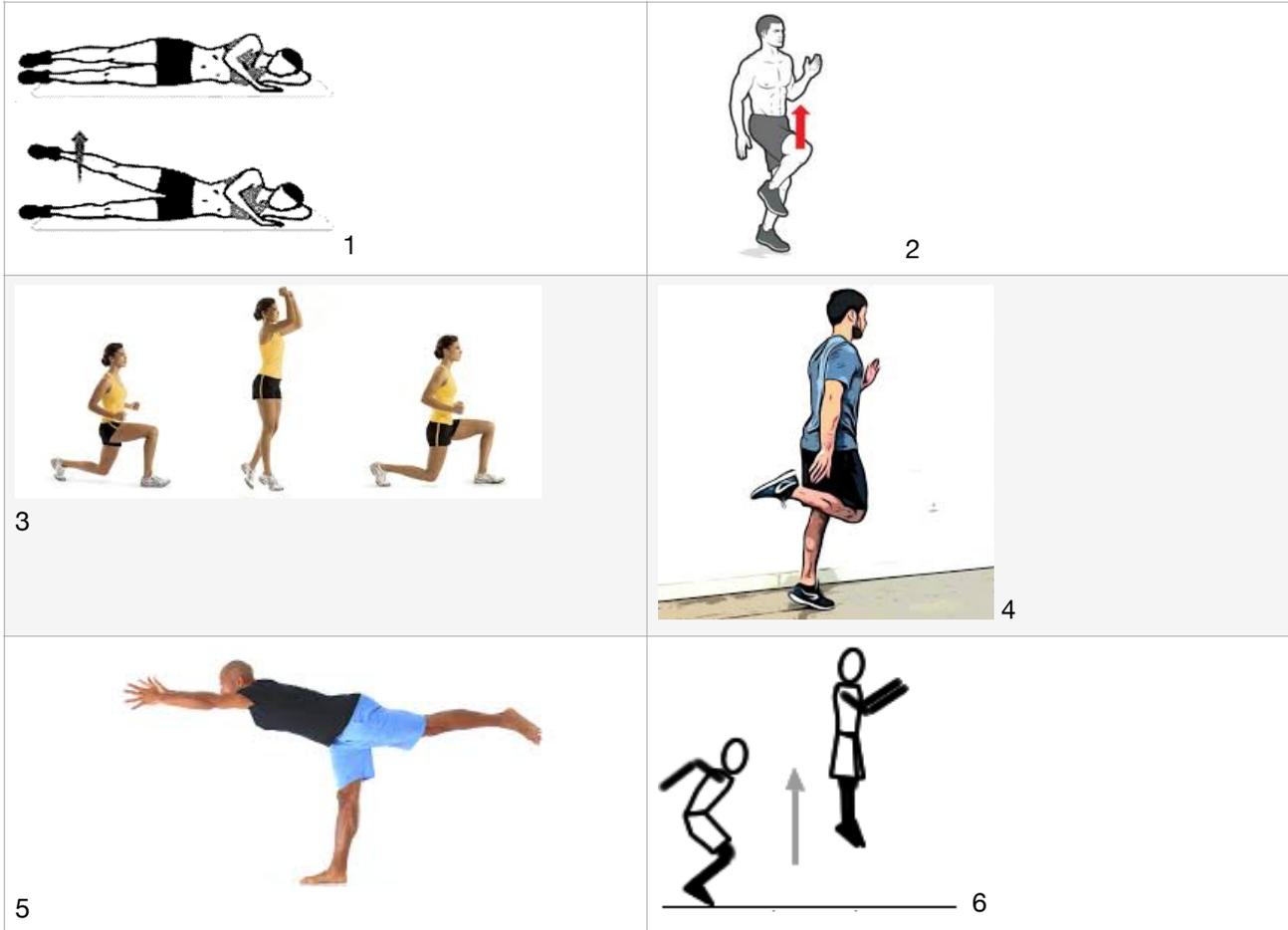


Programme du 25/11:

SÉANCE JAMBES-CARDIO

Échauffement:

30s Jumping Jack / 30s ciseaux / 30s courir sur place =>x2



Ce circuit est à réaliser 2 à 3 fois avec deux minutes de pause entre chaque tour, chaque exo dur 30s et 15s avant de passer au suivant.

- 1- Fessiers
- 2- Monté de genoux
- 3- Fentes sautées
- 4- Talons fesses
- 5- Le T
- 6- Bonds