

Programme du 27/04:

Echauffement: 1' monté de genoux / 25 jumping jack / 5 burpees →x2



1



2



3



4



5



6

- 1- Burpees
- 2- Fentes sautés
- 3- Bonds
- 4- Fentes sautés
- 5- Bonds
- 6- Burpees

L'exo un est à faire une fois le deux à faire deux fois... ces 6 exos sont à réaliser en 1' , le tous 6 à 10 fois sans s'arrêter, la seul pause qu'il y a c'est si l'on fini les 6 exos avant le fin de la minute.

Une fois ce programme réaliser il faudra faire une fois:



3x30s gainage (3 côtés)



1min relevé de bassin