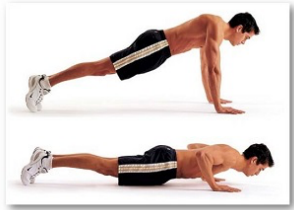


Programme du 30/03:

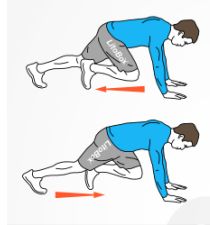
Séance général;

Echauffement: 20 jumping jack/ 1' monté de genoux/ 1' piétiné sur place/ 20 abdos ->x2

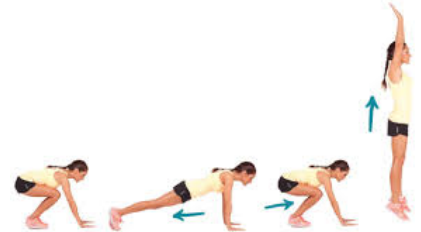
Il faut aussi réaliser le circuit suivant une fois à l'échauffement.



1



2



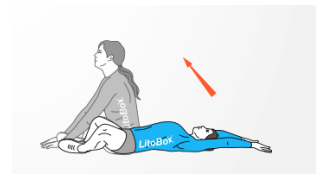
3



4



5



6

- 1- Pompe x1
- 2- Mountains sumo x2
- 3- Burpees x3
- 4- Fentes x4 (2 par jambe)
- 5- Bonds x5
- 6- abdos x6

Le circuit suivant est à réaliser sur une minute, il faut le faire entre 6 à 10 fois.

L'exo un est à faire une fois, l'exos deux est à faire deux fois,...

plus vous ferez l'enchaînement vite plus vous aurez de pause.

Il faut régler un timer sur 1 minute/ 1 minute.

Timer facile à utiliser:

- Pour ANDROID;

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.vgfit.timerplus>

- Pour IOS;

<https://apps.apple.com/fr/app/minuteur-plus-workouts-timer/id1279716547>