
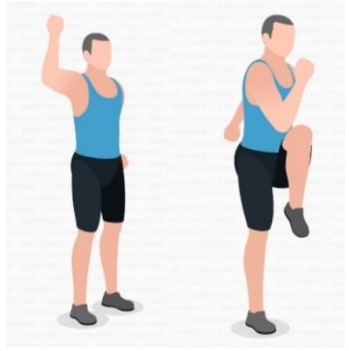
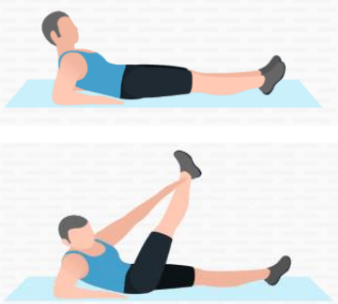







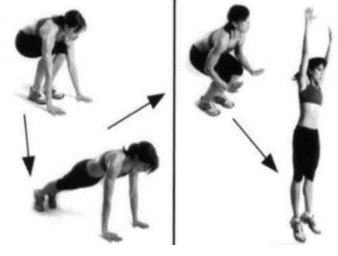

Réaliser un tour complet des 5 exercices
et recommencer jusqu'à avoir fait 3 tours

EXERCICE	TAP PLANK	ABDO DEBOUT	ABDOS OBLIQUES	PONT HANCHES	GAINAGE (GENOUX)
TRAVAIL	30''	30''	30''	30''	30''
RECUP	30''	30''	30''	30''	30''
ILLUSTRATION					



N'oublie pas de bien t'hydrater et de bien respecter les temps de travail et récupération !

TABATA : 20'' d'effort/10'' récupération
Réaliser chaque exercices 2 fois avant de changer et
faire 3 tours complets






EXERCICE	JUMPING JACK X2	TALON FESSES X2	DOUBLE TAP X2	BURPEES X2	MOUNTAIN CLIMBER X2
TRAVAIL	20''	20''	20''	20''	20''
RECUP	10''	10''	10''	10''	10''
ILLUSTRATION					



Les 20 secondes sont un effort de type sprint où il faut réaliser le plus de répétitions possibles !

N'oublie pas de bien t'hydrater et de bien respecter les temps de travail et récupération !

Réaliser un tour en faisant 12 répétitions
des 5 exercices puis un autre tour avec 9
réps et un dernier tour avec 6 réps

EXERCICE	DIPS (SUR UNE CHAISE)	MONTEE DE MARCHÉ	BAG SHOULDER PRESS	FENTES ALTERNÉES	BAG SQUAT+SHOULDER PRESS
TRAVAIL	12-9-6 répétitions	12-9-6 répétitions par jambes	12-9-6 répétitions	12-9-6 répétitions par jambes	12-9-6 répétitions
RECUP	30''	30''	30''	30''	30''
ILLUSTRATION					



Pour les bag shoulder press et squat, prends un sac à dos avec dedans 2 bouteilles d'eau de 1,5 L max !

N'oublie pas de bien t'hydrater et de bien respecter les temps de travail et récupération !