


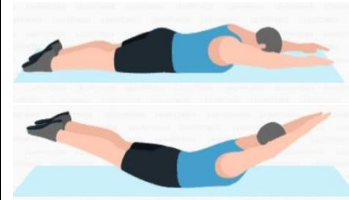








Réaliser un tour complet des 5 exercices et recommencer jusqu'à avoir fait 3 tours.

EXERCICE	TAP PLANK	TOUCHER TALON	PONT HANCHES	SUPERMAN	GAINAGE
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 !

45'' d'effort/15'' récupération
Réaliser un tour complet des 5 exercices et recommencer jusqu'à avoir fait 3 tours



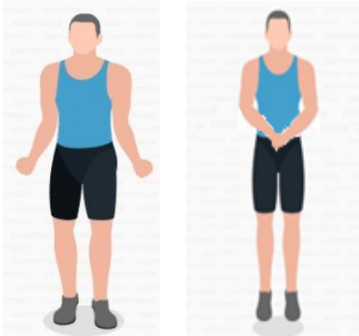
EXERCICE	JUMPING JACK	MONTEE DE GENOUX	MOUNTAIN CLIMBER	TALON FESSES	SCISSOR RUNS
TRAVAIL	45''	45''	45''	45''	45''
RECUP	15''	15''	15''	15''	15''
ILLUSTRATION					



**Les 45 secondes sont un effort soutenu 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 !**

AMRAP : réaliser le maximum possible de tour des 3 exercices en 15 minutes.

Il faut faire 4 Bag squat + push press puis 6 levées de jambes et pour finir 24 double tap pour réaliser un tour

EXERCICE	BAG SQUAT + PUSH PRESS	LEVEE JAMBES	DOUBLE TAP
TRAVAIL	4 répétitions	6 répétitions	24 répétitions
RECUP	PASSAGE D'UN MOUVEMENT A UN AUTRE		
ILLUSTRATION			



Pour les bag squat et press, 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 !