

Equilibre et Gainage

FORCE ET ENDURANCE

BRÛLAGE DE GRAISSE

Gainage



30 sec

Dead bug



20 de chaque

Gainage latéral



15 sec de chaque

Soulevé de terre unipodal



5 de chaque

Fentes latérales



10 de chaque

Superman



10 x

Wall sit



30 sec

Dips



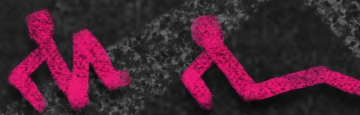
10 x

Levé de bassin



15 x

Kick out



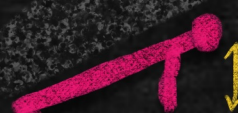
15 x

Fentes



10 de chaque

Pompes



10 x

Jumping jack



20 x

Mountain climber



20 x alterné

Step up



5 de chaque

Squat



20 x

Scissor kicks



20 x alterné

Levé de genoux



20 x alterné

⚡ : doubler répétitions/temps

⚡⚡⚡ : tripler répétitions/temps