

PROGRAMME DE TRAINING

PERDRE LES POIGNÉES D'AMOUR

DÉBUTANT(E) : 🔄 x3 | AVANCÉ(E) : 🔄 x4 | EXPERT(E) : 🔄 x5



ÉCHAUFFEMENT :

Prépare tes muscles avec des petits étirements avant de les solliciter.

1



45 SECONDES

ON POINT PUNCHES

15 SECONDES DE PAUSE

2

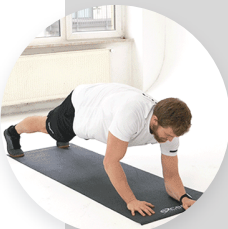


45 SECONDES

BURPEE

15 SECONDES DE PAUSE

3



45 SECONDES

PLANCHE MILITAIRE

15 SECONDES DE PAUSE

4



45 SECONDES

JUMPING JACK AVANT

15 SECONDES DE PAUSE

5



45 SECONDES

ICEMAN

15 SECONDES DE PAUSE

6



45 SECONDES

COUP DE PIED FRONTAL

15 SECONDES DE PAUSE



COOL DOWN : repose tes muscles à l'aide d'un rouleau de massage.