

CHALLENGE SIX PACK

1

30 sec Crunchs
30 sec Russian twist
30 sec Relevé de jambes
Pause: 30 sec
Répéter 2 x

2

Planche 40 sec
Pause: 20 sec
Répéter 2 x

3

30 sec Crunchs
30 sec Russian twist
30 sec Relevé de jambes
Pause: 30 sec
Répéter 2 x

4

Jour de repos

5

Planche 50 sec
Pause: 25 sec
Répéter 2 x

6

40 sec Crunchs
40 sec Russian twist
40 sec Relevé de jambes
Pause: 30 sec
Répéter 3 x

7

Planche 60 sec
Planche de côté left 45 sec
Planche de côté right 45 sec
Pause: 45 sec
Répéter 2 x

8

30 sec Mountain climbers
Pause: 30 sec
Répéter 3 x

9

Jour de repos

10

45 sec Crunchs
45 sec Russian twist
45 sec Relevé de jambes
Pause: 30 sec
Répéter 3 x

11

Planche 60 sec
Planche de côté left 45 sec
Planche de côté right 45 sec
Pause: 45 sec
Répéter 2 x

12

45 sec Mountain climbers
Pause: 20 sec
Répéter 4 x

13

Jour de repos

14

60 sec Planche
Pause: 30 sec
Répéter 3 x

15

50 sec Crunchs
50 sec Russian twist
50 sec Relevé de jambes
Pause: 30 sec

16

50 sec Mountain climbers
Pause : 30 sec
Répéter : 3 x

17

Jour de repos

18

60 sec Crunchs
60 sec Russian twist
60 sec Relevé de jambes
Pause : 30sec
Répéter 3x

19

60 sec Planche
Pause: 30 sec
Répéter 4 x

20

60 sec Mountain climbers
Pause: 30 sec
Répéter 3 x

21

Jour de repos

22

60 sec Crunchs
60 sec Russian twist
60 sec Relevé de jambes
Pause: 30 sec
Répéter 4 x

23

Planche 60 sec
Planche de côté left 60 sec
Planche de côté right 60 sec
Pause: 45 sec
Répéter 2 x

24

60 sec Mountain climbers
Pause: 30 sec
Répéter 4 x

25

Jour de repos

26

60 sec Crunchs
60 sec Russian twist
60 sec Relevé de jambes
Pause: 30 sec
Répéter 4 x

27

60 sec Mountain climbers
Pause: 15 sec
Répéter 3 x

28

60 sec Planche
Pause: 30 sec
Répéter 4 x

29

Jour de repos

30

60 Crunchs	Pause: 20 sec
60 Russian Twist	Pause: 20 sec
60 Relevé de jambes	Pause: 20 sec
	Répéter 2 x