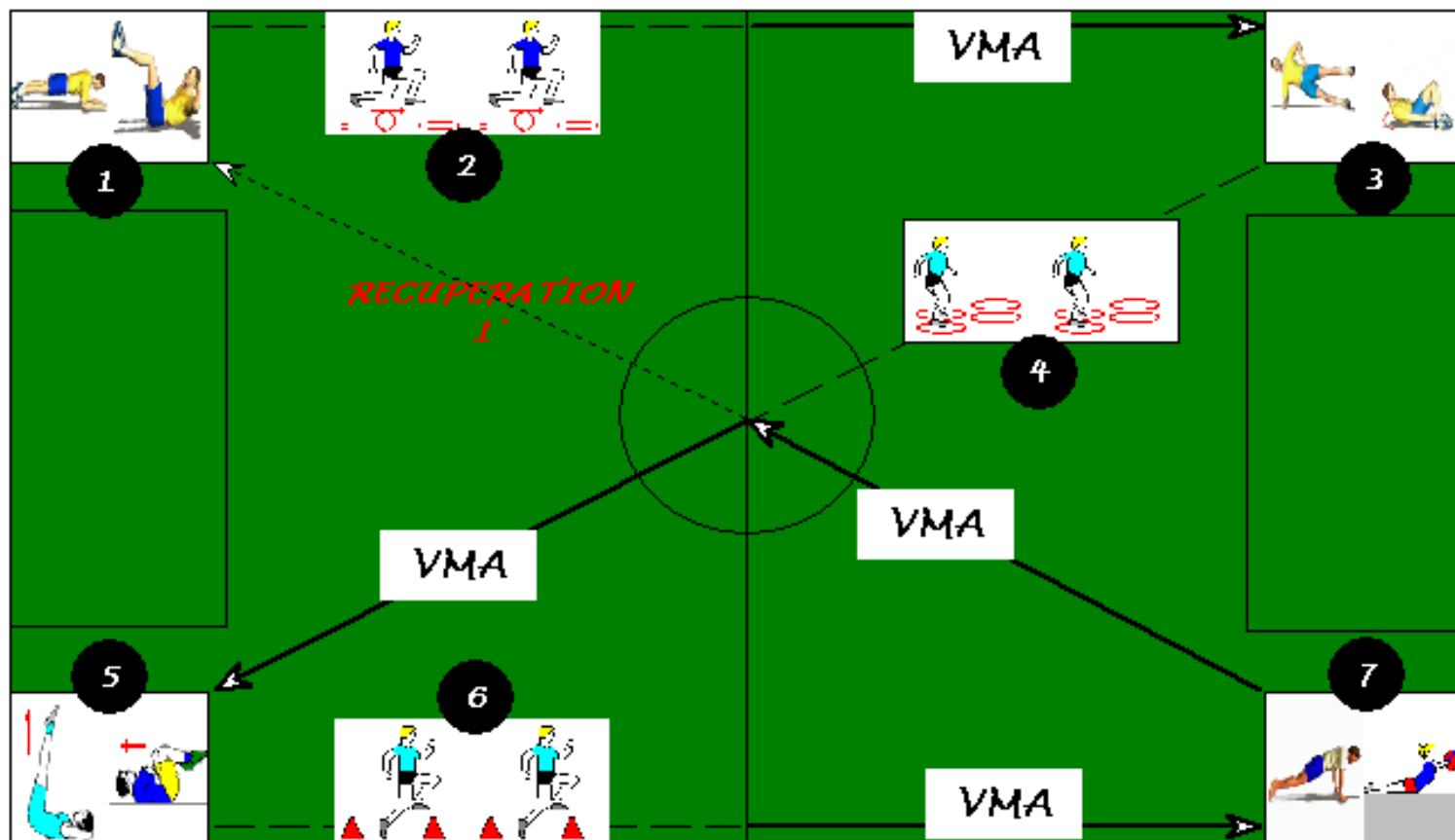




REPRISE ENTRAINEMENT CIRCUIT TRAINING



- 1 1 minute de gainage de face + 20 crunchs
- 2 Foulée bondissantes : chercher à poser les pieds par le talon loin devant
- 3 45 secondes de gainage de chaque côté + 30 tortillements (toucher les pieds avec les mains par les côtés)
- 4 2 x 12 Bondissements deux pieds, flexion des jambes à 90°
- 5 10 chandelles + 15 flexions jambes sur poitrine
- 6 Skippings sur 20m x 2
- 7 3 x 10 pompes + poussée de MB en position superman (se mettre par 2)

FAIRE 4 séries de 3 fois le circuit avec 1' de récupération entre les circuits et 5' entre les séries.

Echauffement 20 minutes

Retour au calme 5 minutes + étirements