

-Echauffement :

-course pendant 1 minute

10 squats + 10 développés militaire → 10 fentes latérales + 10 élévations latérales/
frontales
10 fentes frontales + 10 mouvements dos → 10 squats sumo + 10 biceps
(A répéter 4 fois)

-Corps de séance



-Faire le circuit training 1 fois : 50 répétitions sur les exercices de renforcement et cardio
50 secondes sur le gainage