

-Echauffement :

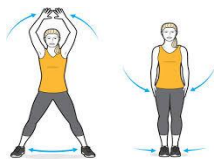
-course pendant 1 minute

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

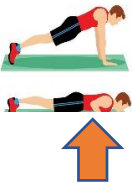
Jumping Jack



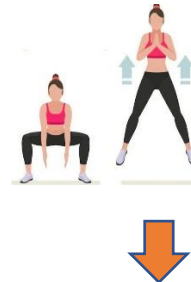
Squat
développé militaire



Pompes



Squat jump



Abdos/gainage

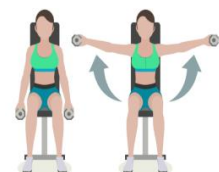
-20 crunch	30 sec gainage frontal
-20 abdos côtés	30 sec gainage latéral
-20 ciseaux	30 sec gainage latéral

X 3 répétions

Mountain climber



Chaise
Élévation latérale



Boxing



Course



-Répétez le circuit 3 fois
-40 sec effort/20 sec repos ou 30 effort /15 repos
-Prenez 1 min de repos à la fin du circuit
-Faire les abdos et gainage 1 fois à la fin