

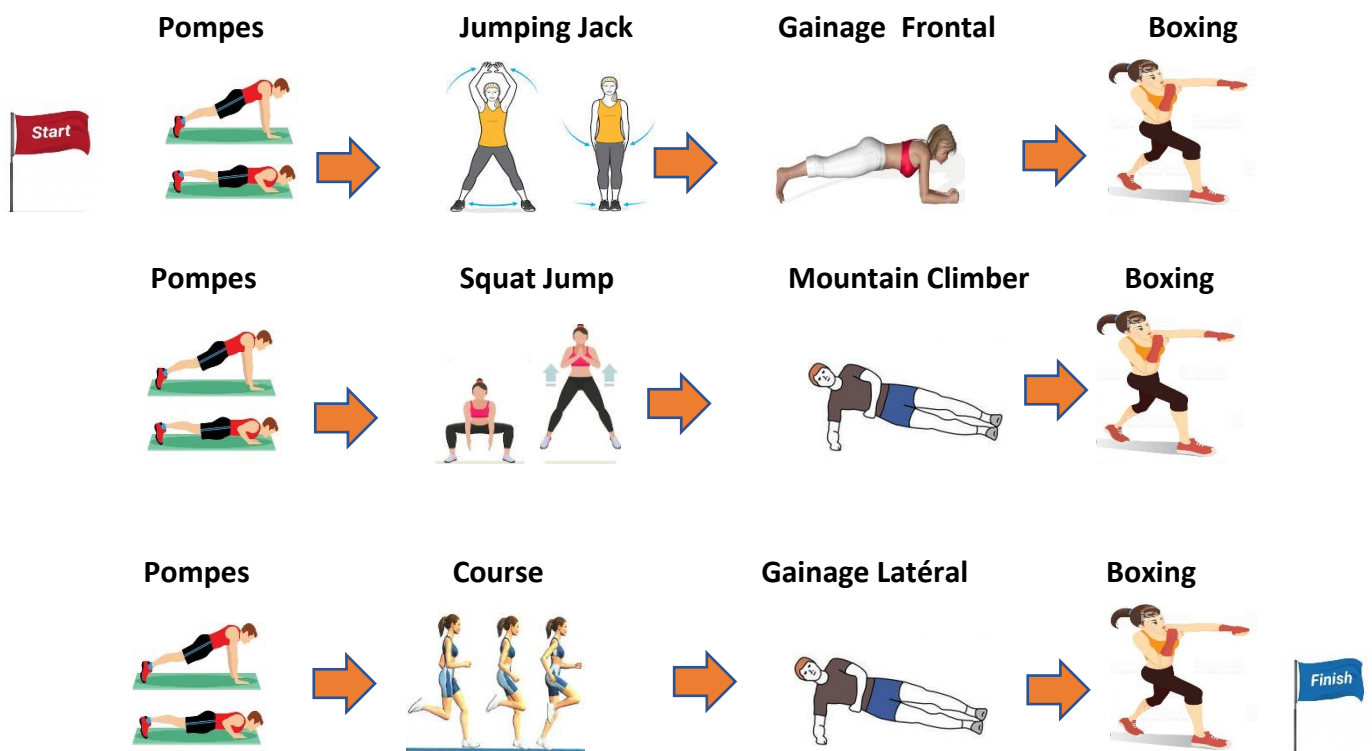
-Echauffement :

-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



-Répétez le circuit 3 ou 4 fois
-30 sec effort/15 sec repos
-Prenez 1 min 30 de repos à la fin du circuit