

-Echauffement :

-course pendant 1 minute

10 squats + 10 développés militaire frontales → 10 fentes latérales + 10 élévations latérales/ frontales

10 fentes frontales + 10 mouvements dos → 10 squats sumo + 10 biceps

(A répéter 4 fois)

**-Réalisez le circuit
2 ou 3 fois**

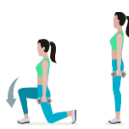
**Prenez 1 min de repos
à la fin du circuit**

-Corps de séance

10 Squats



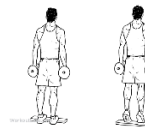
10 fentes



10 fentes côtés



10 montées mollet



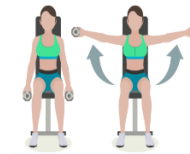
10 développés militaire



10 élévations Frontales



10 élévations latérales



10 biceps



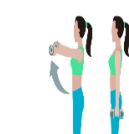
10 squats
+

Développés militaire



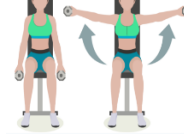
10 fentes
+

élévations frontales



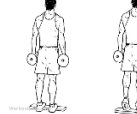
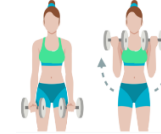
10 fentes côtés
+

élévations latérales



10 mollets
+

biceps



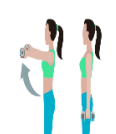
10 montées de genoux
+

Développés militaire



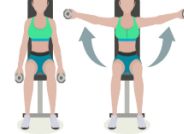
10 montées de genoux
+

élévations frontales



10 montées de genoux
+

élévations latérales



10 montées de genoux
+

biceps

