

-Echauffement :

-course pendant 1 minute

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

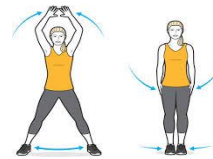
10 fentes frontales + 10 mouvements dos → 10 squats sumo + 10 biceps
(A répéter 4 fois)

-Corps de séance

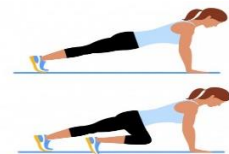
Squat jump



Jumping Jack



Mountain climber



Boxing



Course



Corde à sauter



-Répétez le circuit X 6 ou 8

-30" effort/15" repos

-Prenez 1 min de repos à la fin du circuit