

Entraînement Individuel n°10



Endurance

40 min de footing à une intensité moyenne sans pause

Gainage

- 30 sec de travail et 15 sec de repos

Gainage ventral bras/ jambes écartées

Rameur

Gainage ventral -coude/main/coude...

Gainage latéral D

gainage latéral G

Abdo - coude vers le genou opposé

x 3



ÉTIREMENTS