

Entraînement Individuel n°2



Rayon d'1 Km

Echauffement

20 min de courses légère
10 grandes fentes jambe D
10 grandes fentes jambe G
10 pompes genoux
10 squats

Circuit infernal

Fixe toi un objectif de tours, et tente de le battre à la séance prochaine (car oui il y en aura d'autres 😊)

En 15 min faire le plus de tours du circuit

- 20 cloches-pieds D / 20 cloche-pied G
- 10 gainage latéral D – 10 rotations du bras
- 10 grandes fentes sautées
- 10 gainages latéral G – 10 rotations du bras
- 10 squats bras tendus
- 10 pompes

ÉTIREMENTS