

Entraînement Individuel n°5



15 min de course

Echauffement

2 minutes de « brasse »

position sur le ventre, départ bras tendu devant soi et la fin du mouvement mains tendu contre les cuisses

- 20 sec de travail et 10 secondes de repos

Cardio

tipping

squat + saut

burpees

course sur place

saut avant/arrière

x 4

Renforcement

Chaise 40s/20s x5

30 sec de planche ventrale

30 sec de planche latérale x2

30 sec sur le dos

30 sec de repos

x 3

ETIREMENTS