



ENDURANCE

- 35 minutes de footing léger sans pause

CIRCUIT TRAINING :

30 sec de chaque exercice et 20 sec de récup

Objectif 3 tours, avec 2 min de repos entre chaque tour

- Gainage ventral – lever 1 bras/1 jambe
- Abdo – coude vers le genou opposé
- Gainage ventral – coude/main/coude/main
- Gainage latéral D
- Rameur
- Gainage latéral G

ÉTIREMENTS (voir fiche conseil)