

- Circuit complet (haut & bas du corps) -

Suivant votre niveau effectuer un maximum de répétitions dans chaque exercice pendant 2 minutes // 1 minute de récupération entre chaque exercice // faire 3 tours de circuit // 3 minutes de récupération entre chaque tour // durée totale 48 minutes

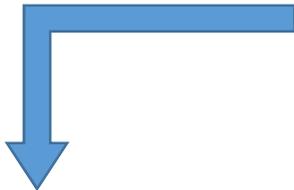
Matériel nécessaire : 1 corde à sauter, 1 élastique (ou chambre à air vélo), 1 tabouret (stable)



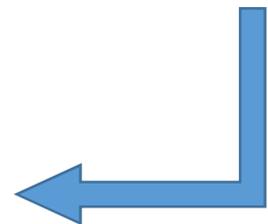
1. Saut à la corde Cardio



2. Chaise + Traction Biceps



3. Montée sur tabouret + Poussée avant (pompes) alterner chaque jambe



4. Proprioception une jambe + Ramener Pectoraux



5. Squat + Poussée Triceps