

full body

Séance 1 :

1^{er} exercice : 5 pump triceps avec tirage dorsaux *3 séries

2^{ème} exercice : position gainage extension triceps avec élévation genoux

3^{ème} exercice : fente pulse a droite et a gauche 15 REP et / 10 fente plio * 3 séries

4^{ème} exercice : burpees + squat jump *5 * 7 séries

5^{ème} exercice : appuis faciale rage vers l'avant et on recule vers l'arrière rapidement *10 rep + élévation renversé jambe droite bras gauche *10 rep * 3 séries

6^{ème} exercice : 15 battements combiné avec 15 crunch avec 1 min gainage

Séance 2 :

1^{er} exercice : pompe extension bras vers l'avant après reculer vers l'arrière remonter et orientation vers l'haut * 10 REP / 3 séries

2^{ème} exercice : gainage sur les coudes et déplacement latérale avec 5 part a gauche et 5 a droite 10 rep / 3 ser

3^{ème} exercice : squat jump saut latérale et fente a droite et a gauche *10 rep

4^{ème} exercice : burpees avec squat jump

5^{ème} exercice : abdo pédalage avec battement 10 sec avec 10 sec statique

6^{ème} exercice : crunch 45 SEC avec gainage 10 SEC