

Séance full body 3

Exercice 1 : appuis sur les genoux, remonter puis on reculés sur les genoux, pencher vers l'avant puis pompe 3 set * 10rep

Exercice 2 : position gainage, déplacement vers l'avant extension de bras vers l'avant, on reculés vers l'arrière puis écartement des jambes 3 set *10rep

Exercice 3 : principe fente développé : fente vers l'arrière et développer avec les bras vers l'haut

Option : fente pulse 4set *10

Exercice 4 : squat fente large avec pulse puis mountain clumber 10 squat avec des puls

Exercice 5 : (ABS) élévation vers l'haut avec les bras puis écartement avec les jambes

Exercice 6 : (ABS)