

PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT

PERTE DE POIDS.

DÉBUTANT(E) : 🔄 x3 | AVANCÉ(E) : 🔄 x4 | EXPERT(E) : 🔄 x5



ÉCHAUFFEMENT :

Prépare tes muscles avec quelques étirements avant de les solliciter.

1



40 SECONDES À FOND
BURPEE
20 SECONDES DE PAUSE

2



40 SECONDES À FOND
MONTÉES DE GENOUX
20 SECONDES DE PAUSE

3



40 SECONDES À FOND
ON POINT PUNCHES
20 SECONDES DE PAUSE

4



40 SECONDES À FOND
GAINAGE MILITAIRE
20 SECONDES DE PAUSE

5



40 SECONDES À FOND
ICEMAN
20 SECONDES DE PAUSE

6



40 SECONDES À FOND
SITUPS
20 SECONDES DE PAUSE



COOL DOWN: Masse tes muscles à l'aide d'un rouleau de massage.