

# TRAINING POUR BRÛLER LES GRAISSES

DÉBUTANT(E)S: 🔁 X3

AVANCÉ(E)S: 🔁 X4

EXPERT(E)S: 🔁 X5



## ÉCHAUFFEMENT:

Prépare tes muscles avec des petits étirements avant de les solliciter.

1



40 SECONDES À FOND  
**JUMPING JACKS**  
20 SECONDES DE PAUSE

2



40 SECONDES À FOND  
**SITUPS**  
20 SECONDES DE PAUSE

3



40 SECONDES À FOND  
**RELEVÉS DE BASSIN**  
20 SECONDES DE PAUSE

4



40 SECONDES À FOND  
**BURPEES**  
20 SECONDES DE PAUSE

5



40 SECONDES À FOND  
**MOUNTAIN CLIMBERS**  
20 SECONDES DE PAUSE

6



40 SECONDES À FOND  
**SQUAT SAUTÉ**  
20 SECONDES DE PAUSE



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