

# WORK-OUT TEAM SPIRIT

DÉBUTANT(E)S : 🔁 X3 | AVANCÉ(E)S : 🔁 X4 | EXPERT(E)S : 🔁 X5

RÉALISER CHAQUE EXERCICE EN CHANGEANT DE POSITION 2X DE SUITE.



ÉCHAUFFEMENT : Préparez vos muscles avec des petits étirements avant de les solliciter.

1



30 SECONDES À FOND  
**SITUPS EN DUO**  
PAS DE PAUSE

5



30 SECONDES À FOND  
**BURPEES ET SAUTS**  
PAS DE PAUSE

2



30 SECONDES À FOND  
**MARCHE PORTÉE**  
PAS DE PAUSE

6



30 SECONDES À FOND  
**FENTES SAUTÉES EN DUO**  
PAS DE PAUSE

3



30 SECONDES À FOND  
**TUCK JUMP EN DUO**  
PAS DE PAUSE

7



30 SECONDES À FOND  
**BROUETTE**  
PAS DE PAUSE

4



30 SECONDES À FOND  
**RELEVÉS DE JAMBES BALANCÉS**  
PAS DE PAUSE

8



30 SECONDES À FOND  
**POMPES EN DUO**  
PAS DE PAUSE



COOL DOWN: massez vos muscles avec un rouleau de massage.