

Entraînement B

Échauffement :

prépare tes muscles pour l'entraînement. Cours ou saute sur place pendant 5-10 minutes.

Effort :

40 secondes

Pause :

20 secondes

Récupération :

étire-toi ou utilise un rouleau de massage.

DÉBUTANT : X3

ATHLÈTE : X4

EXPERT : X5

1



Sauts en étoile

2



Extensions lombaires

3



Sumo Squats

4



Gainage