



ÉCHAUFFEMENT

MOUNTAIN CLIMBER

SQUATS

ÉPAULES ÉLÉVATION LATÉRALE

CRUNCH

GAINAGE COSTAL D

BURPEES

1

2

3

4

5

6

13

12

11

10

9

8

7

GAINAGE VENTRAL

SOULÉVÉ DE FESSES

TOUCHE MALLEOLES

DIPS AVEC CHAISE

STEPS

GAINAGE LOMBAIRE

GAINAGE COSTAL G

2-3 x 8'40"

30" / 10"
 effort / repos

2'
 inter-série

x 2 à 3
 séries