





  ÉCHAUFFEMENT




MOUNTAIN CLIMBER



SQUATS



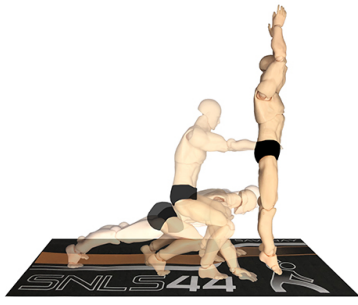
ÉPAULES ÉLÉVATION LATÉRALE



CRUNCH



GAINAGE COSTAL D



BURPEES

1

2

3

4

5

6

13

12

11

10

9

8

7



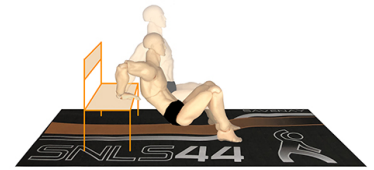
GAINAGE VENTRAL



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