



  ÉCHAUFFEMENT

D



MOUNTAIN CLIMBER



CRUNCH
 CROISÉ
 GENOU DROIT
 GENOU GAUCHE



ÉPAULES ÉLÉVATION LATÉRALE



GAINAGE VENTRAL



SIT-UP
 CORDE
 RUSSIN TWISTS
 SIT-UP

1

2

3

4

5

10

9

8

7

6



PECTORAUX



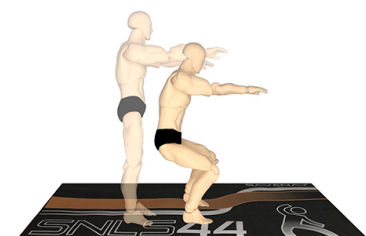
GAINAGE COSTAL G



GAINAGE COSTAL D



POMPES



SQUATS



10'30"

30" / 10"
 effort / repos

1'30"
 inter-série

x 2 à 4
 séries