



D



MOUNTAIN CLIMBER

1

8



PECTORAUX



CRUNCH
 CROISÉ
 GENOU DROIT
 GENOU GAUCHE

2

7



DEAD PULL
 MALEOLE
 CISEAUX
 RAMEUR



ÉPAULES ÉLÉVATION LATÉRALE

3

6



GAINAGE VENTRAL



SIT-UP
 CORDE
 RUSSIAN TWISTS
 SIT-UP

4

5



BICEPS CURL DEBOUT



11'10"

30" / 10"
 effort / repos

2'
 inter-série

x 2 à 4
 séries