

SÉANCE FULL BODY N°2

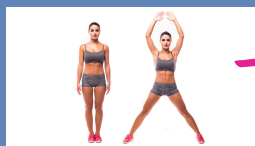
TEMPS : 50 MIN



1) ECHAUFFEMENT :

INTENSITÉ ET AMPLITUDE FAIBLES

12'



JUMPING JACK

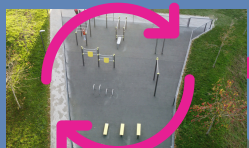


PLANCHE



ÉLEVATION GENOU

30 S DE TRAVAIL / 30 S DE REPOS
CIRCUIT À RÉALISER 2X



3 TOURS DE TERRAIN
EN TROTINANT



MOUNTAIN CLIMBER



TALON FESSE

2) RENFORCEMENT MUSCULAIRE : 35'



PONT DE SINGE



SQUAT

30 S DE TRAVAIL / 30 S DE REPOS, CIRCUIT À
RÉALISER 4X (REPOS SÉRIE : 1 MIN)



DIPS



TRACTION AUSTRALIENNE



SAUT PIED JOINT



PONT



TOES TO BAR



POMPE DÉCLINÉE

5) ETIREMENTS :

THE WORLD
GREATEST STRETCH

POSITION DE
L'ENFANT

7'



SE PENDRE

30 S DE
TRAVAIL/PAS DE
REPOS
CIRCUIT À
RÉALISER 2X

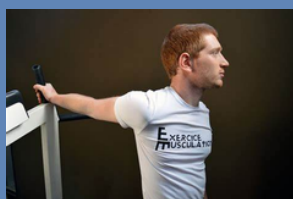


Le faire de chaque
coté !



CHIEN TÊTE
EN HAUT

PECTORAUX



CHAÎNE POSTÉRIEUR



PENSE À BIEN T'HYDRATER !

