Entrainement 5

Vendredi 24.04	La PPG se fera sur la journée complète :
	200 Burpees
	300 Pompes
	400 Squats
	500 Jumping Jack
	600 Abdos
	20’ footing
	Vous faites les séries que vous voulez, vous prenez le temps de repos que vous voulez… Vous pouvez mettre la journée à faire le tout.
	10’ d’étirement