

## Entrainement 5

<b>Vendredi 10.04</b>	
<b>Echauffement</b>	15' footing allure normale Z2
<b>PPG</b>	Burpees
	Gainage Ventral
	Pompes
	Gainage côté Droit
	Dips
	Gainage côté Gauche
	Deltoïdes (petits poids ou bouteilles pleines)
	Banane battements
	<b>45" de travail / 15" de repos (le tour à faire 2x)</b>
	15' footing allure normale Z2
<b>Récup</b>	Etirements