

## Entrainement 3

<b>Mercredi 8.04</b>	
<b>Echauffement</b>	15' footing allure normale
	Exercices de terrabande si vous en avez, sinon tournez les bras lentement...
<b>PPG : Cardio</b>	Mountain Climber
	Jumping Jack
	Gainage dynamique
	Montée Genoux
	Gainage araignée
	Burpees
	Abdos porte-feuille
	Saut extension
	<b>Le tour à faire 3x</b>
	- 1 => 30" / 10"
	- 2 => 40" / 10"
	- 3 => 50" / 10"
<b>Récup</b>	<b>Etirements</b>