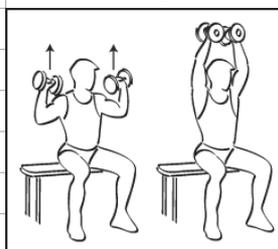


Entrainement 2

Mardi 5.05	
Echauffement	10' Terrabandes au choix
	1' Corde à sauter
	3x6 pompes
	1' Corde à sauter
	3x6 Dips
	1' Corde à sauter
	3x6 Burpees
PPG	Lombaires battements (bras position coulée)
	Pompes gainage côté
	Squats sautés
	Dorsaux (avec poids)
	Banane ciseaux ou croisés
	Squats biceps (avec poids)
	Gainage dynamique
	Pompes
	1' / 15"
2' repos	
	Jumping Jack
	Montée genoux
	Squats sauté
	Burpees
	(30" / 10") Le tour à faire 2x NON STOP
2' repos	
	Le tout à faire 2x (sans l'échauffement)
Récup	10' Etirements

Dorsaux avec poids



Squats biceps avec poids



Pompes gainage côté

