

CIRCUIT FULL BODY DEBUTANT

Téléchargez notre application



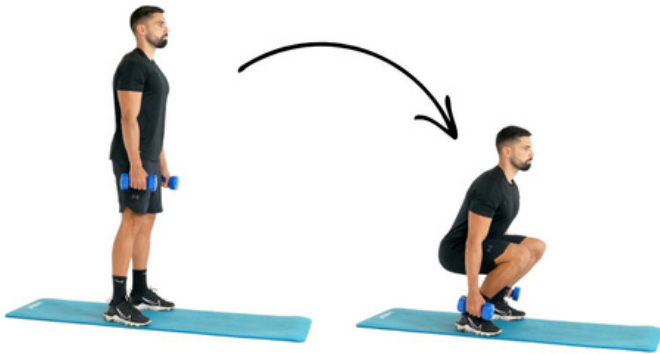
Full body

20 minutes

Haltères

1 Squats avec haltères

40s' effort - 20s' recup



2 Rowing avec haltères

40s' effort - 20s' recup



3 Développé épaules

40s' effort - 20s' recup



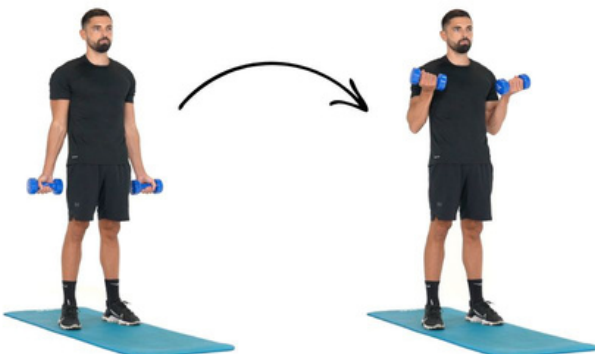
4 Hip Thrust avec haltères

40s' effort - 20s' recup



5 Curl biceps

40s' effort - 20s' recup



6 Crunchs

40s' effort - 20s' recup



Faites trois boucles, prenez 1 minute de pause entre les tours (3 tours en tout)