

ENTRAÎNEMENT À LA MAISON

Téléchargez notre
application

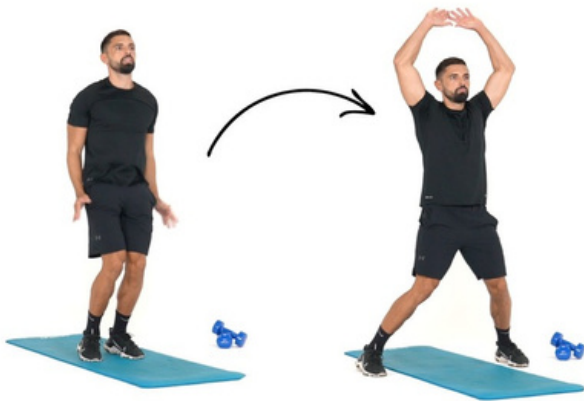


Full Body

10 minutes

Sans matériel

1 **Jumping Jacks** 30s' effort - 20s' recup



2 **Squats** 30s' effort - 20s' recup



3 **Pompes sur les genoux** 30s' effort - 20s' recup



4 **Gainage planche** 30s' effort - 20s' recup



5 **Crunchs** 30s' effort - 20s' recup



Faites une première boucle, prenez 1 minute de pause
entre les deux tours, puis recommencez