

ENTRAÎNEMENT FEMMES SANS IMPACT

Téléchargez notre application



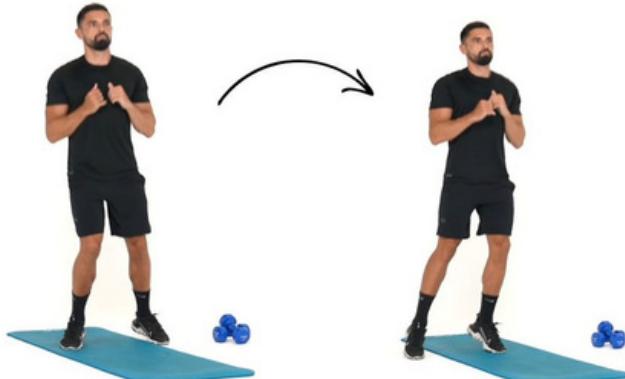
Jambes et Abdos

15 minutes

Sans matériel

1 Boxer Shuffle

30s' effort - 30s' récup



2 Running Punches

30s' effort - 30s' récup



3 Fentes latérales G

30s' effort - 30s' récup



4 Fentes latérales D

30s' effort - 30s' récup



5 Russian Twist

30s' effort - 30s' récup



6 Fire Hydrant G

30s' effort - 30s' récup



7

Fire Hydrant D

30s' effort - 30s' récup



Faites une première boucle, prenez 2 minutes de pause entre les deux tours, puis recommencez