

ENTRAÎNEMENT À LA MAISON

FULL BODY

Téléchargez notre
application



Full Body

15 minutes

Haltères

1 High Knees
40s' effort - 20s' recup



2 Butt Kicks
40s' effort - 20s' recup



3 Squats sumo pointe
40s' effort - 20s' recup



4 Push-Up Row
40s' effort - 20s' recup



5 Barre au front
40s' effort - 20s' recup



6 Superman
40s' effort - 20s' recup



Faites trois tours avec 2 minutes de récupération
entre les tours.