



GRANDS									
10 BURPEES									
10 FENTES AVANT									
10 RELEVÉ DE BUSTE									
				3					

JAMBES SQUAT EGGER HALTERES				HAUT DU CORPS POMPE MAINS SUR 1 MB				ABDOS RUSSIAN TWIST			
	16				16				30 Sec		
	16				16				30 Sec		
	16				16				30 Sec		
	16				16				30 Sec		
	16				16				30 Sec		
DOS TIRAGE HORIZONTAL INVERSE				FESSIERS RELEVÉ DE BASSIN				SHUTTLE RUN + BURPEES			
	16				16				30 Sec		
	16				16				30 Sec		
	16				16				30 Sec		
	16				16				30 Sec		
	16				16				30 Sec		

FORME

PERFORMANCE

MENTAL

ALIMENTATION