



<b>GRANDS</b>					
10 SHUTTLE RUN					
10 FENTES LAT			3		
30sec cuillère					

JAMBES SQUAT 1 JAMBE				FLOOR PRESS				SQUAT JUMP BLOC			
	8+8				16				16		
	8+8				16				16		
	8+8				16				16		
	8+8				16				16		
	8+8				16				16		
DOS SOULEVE DE TERRE KETTELBELL				FENTES ARRIERE				ABDOS MONTEE DE BUSTE PIEDS SOL			
	16				16				16		
	16				16				16		
	16				16				16		
	16				16				16		
	16				16				16		

FORME

PERFORMANCE

MENTAL

ALIMENTATION