



10m Talons/Fesses + Jambe tendue		4	
10 SQUAT			
10 TIRAGE BUSTE PENCHE			

JAMBES SQUAT POIDS DE CORPS				DOUBLE SAUT				FLOOR PRESS			
	3		r = 5''		5		r = 1'30		3		r = 5''
	3		r = 5''		5		r = 1'30		3		r = 5''
	3		r = 5''		5		r = 1'30		3		r = 5''
	3		r = 5''		5		r = 1'30		3		r = 5''
	3		r = 5''		5		r = 1'30		3		r = 5''
3.1.1											
POMPES EXPLOSIVES				DOS SOULEVE DE TERRE KETTEL BELL				FENTES HEIDEN			
	5		r = 1'30		15		r = 5''		12+12		r = 1'
	5		r = 1'30		15		r = 5''		12+12		r = 1'
	5		r = 1'30		15		r = 5''		12+12		r = 1'
	5		r = 1'30		15		r = 5''		12+12		r = 1'
	5		r = 1'30		15		r = 5''		12+12		r = 1'
DOS GOOD MORNING JAMBES TENDUES				PREVENTIF DOS CIRUIT COUCHE							
	15		r = 5''		15		r = 1'				
	15		r = 5''		15		r = 1'				
	15		r = 5''		15		r = 1'				
	15		r = 5''		15		r = 1'				
	15		r = 5''		15		r = 1'				

FORME

PERFORMANCE

MENTAL

ALIMENTATION