



GRANDS					
10 SHUTTLE RUN					
10 FENTES LAT					
30sec cuillere					
			3		

SQUAT JUMP BLOC				SHUTTLE RUN + BURPEES				ABDOS MONTEE DE BUSTE PIEDS SOL			
	12		No r		12		No r		12		r = 1'30
	12		No r		12		No r		12		r = 1'30
	12		No r		12		No r		12		r = 1'30
	12		No r		12		No r		12		r = 1'30
	12		No r		12		No r		12		r = 5"

DOS SOULEVE DE TERRE KETTEL BELL				FENTES ARRIERE				SUPERMAN DYNAMIQUE			
	12		No r		12+12		No r		12+12		r = 1'30
	12		No r		12+12		No r		12+12		r = 1'30
	12		No r		12+12		No r		12+12		r = 1'30
	12		No r		12+12		No r		12+12		r = 1'30
	12		No r		12+12		No r		12+12		r = 1'30

FORME

PERFORMANCE

MENTAL

ALIMENTATION

