



GRANDS					
10 BURPEES					
10 FENTES AVANT			3		
10 RELEVÉ DE BUSTE					

JAMBES SQUAT EGGER HALTERES				HAUT DU CORPS POMPE MAINS SERREES				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 POITRINE BUSTE PENCHE HALTERES ROTATION				SHUUTLE RUN + PASSAGE AU SOL				FERMETURE UNILATERAL			
	16				30 Sec				20		
	16				30 Sec				20		
	16				30 Sec				20		
	16				30 Sec				20		
	16				30 Sec				20		

FORME

PERFORMANCE

MENTAL

ALIMENTATION

