

CHALLENGE VEGAN 7 JOURS

PROGRAMME DE TRAINING

CATALOGUE DES EXERCICES



ÉCHAUFFEMENT : différents exercices d'étirements pendant 15 minutes

EXERCICES D'ENDURANCE



JUMPING JACKS



ON POINT PUNCHES



**JUMPING JACKS
AVANT**



ICEMAN



MOUNTAIN CLIMBERS

CHALLENGE VEGAN 7 JOURS

PROGRAMME DE TRAINING

CATALOGUE DES EXERCICES



ÉCHAUFFEMENT : différents exercices d'étirements pendant 15 minutes

EXERCICES DE FORCE



POMPES



RELEVÉS DE BASSIN



SITUPS



SQUATS SAUTÉS



**MOLLETS
DEBOUT**



HYPEREXTENSIONS



GAINAGE



**CHIEN TÊTE EN BAS
ET POMPE**



CHALLENGE VEGAN 7 JOURS

PROGRAMME DE TRAINING

CATALOGUE DES EXERCICES



ÉCHAUFFEMENT : différents exercices d'étirements pendant 15 minutes

EXERCICES DE FORCE



ABDOS



RELEVÉS DE JAMBES



SCISSOR KICKS



FENTES



MONTÉES DE GENOUX



RUSSIAN TWIST



GAINAGE SUPERMAN

