


# WORK-OUT EN DUO

## PROGRAMME DE TRAINING

Réaliser chaque exercice en changeant de position 2x de suite.

DÉBUTANT(E)S :  X3

| AVANCÉ(E)S :  X4

| EXPERT(E)S :  X5



### ÉCHAUFFEMENT :

Préparez vos muscles avec des petits étirements avant de les solliciter.

1



30 SECONDES À FOND  
**FENTES SAUTÉES EN DUO**  
PAS DE PAUSE

2



30 SECONDES À FOND  
**RELEVÉS DE JAMBES EN DUO**  
PAS DE PAUSE

3



30 SECONDES À FOND  
**TUCK JUMP EN DUO**  
PAS DE PAUSE

4



30 SECONDES À FOND  
**PISTOL SQUATS EN DUO**  
PAS DE PAUSE

5



30 SECONDES À FOND  
**PUSHCART**  
PAS DE PAUSE

6



30 SECONDES À FOND  
**SITUPS EN DUO**  
PAS DE PAUSE



**COOL DOWN:** massez vos muscles avec un rouleau de massage.