

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.