



Entraînement brûleur de graisse

1



Montées de genoux

50 Secondes d'effort | 10 Secondes de pause

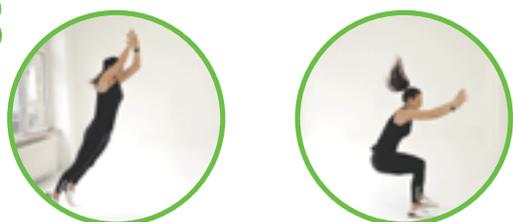
2



Burpees

50 Secondes d'effort | 10 Secondes de pause

3



Broad Jumps

50 Secondes d'effort | 10 Secondes de pause

4



Skater Jumps

50 Secondes d'effort | 10 Secondes de pause

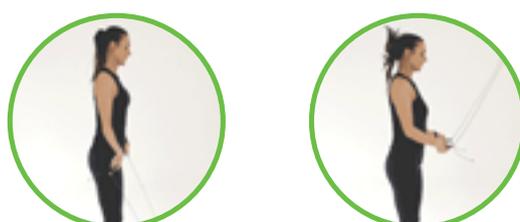
5



Planche militaire

50 Secondes d'effort | 10 Secondes de pause

6



Sauts à la corde

50 Secondes d'effort | 10 Secondes de pause



Échauffement :

Prépare tes muscles pour l'entraînement avec une petite session d'étirements.



Séries :

Débutant : 3x

Athlète : 4x

Expert : 5x



Récupération :

Masse tes muscles avec un rouleau de massage.