




FOODSPRING

CIRCUIT TRAINING

PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT

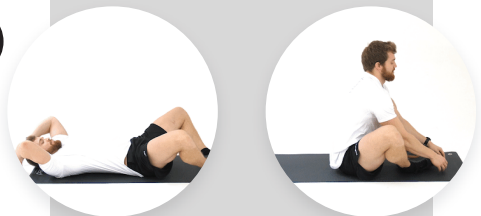
DÉBUTANT(E)S:  X3 | AVANCÉ(E)S:  X4 | EXPERT(E)S:  X5

1



30 SECONDES
JUMPING JACKS

2



30 SECONDES
ABDOS

3



30 SECONDES
SQUAT SAUTÉ

4



30 SECONDES
MAINS AUX PIEDS

5



30 SECONDES
GAINAGE SUPERMAN

6



30 SECONDES
MONTÉES DE GENOUX

7



30 SECONDES
POMPES

8



30 SECONDES
FENTE AVEC
ROTATION D'ÉPAULE

9



30 SECONDES
GAINAGE AVEC
ROTATION

10



30 SECONDES
MOUNTAIN CLIMBERS