

PROGRAMME DE TRAINING

AU POIDS DU CORPS

FOODSPRING

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



20 SECONDES
**POSE DE GUERRIER
DROITE**
PAUSE DE 10 SECONDES



20 SECONDES
**POSE DE GUERRIER
GAUCHE**
PAUSE DE 10 SECONDES



20 SECONDES
JUMPING JACKS
PAUSE DE 10 SECONDES



20 SECONDES
POMPES
PAUSE DE 10 SECONDES



20 SECONDES
**ABDUCTION HANCHE
DROITE**
PAUSE DE 10 SECONDES



20 SECONDES
**ABDUCTION HANCHE
GAUCHE**
PAUSE DE 10 SECONDES



20 SECONDES
SQUATS SAUTÉS
PAUSE DE 10 SECONDES



20 SECONDES
FENTES MARCHÉES
PAUSE DE 10 SECONDES