Swiss Ball 01

Equipement: - 1 swiss Ball

Structure de la séance :

1er tour: 50 répétitions par exercice

2ème tour: 40 répétitions

3ème tour: 30 répétitions

Réaliser les 3 tours en un MINIMUM de temps

1) Rebond

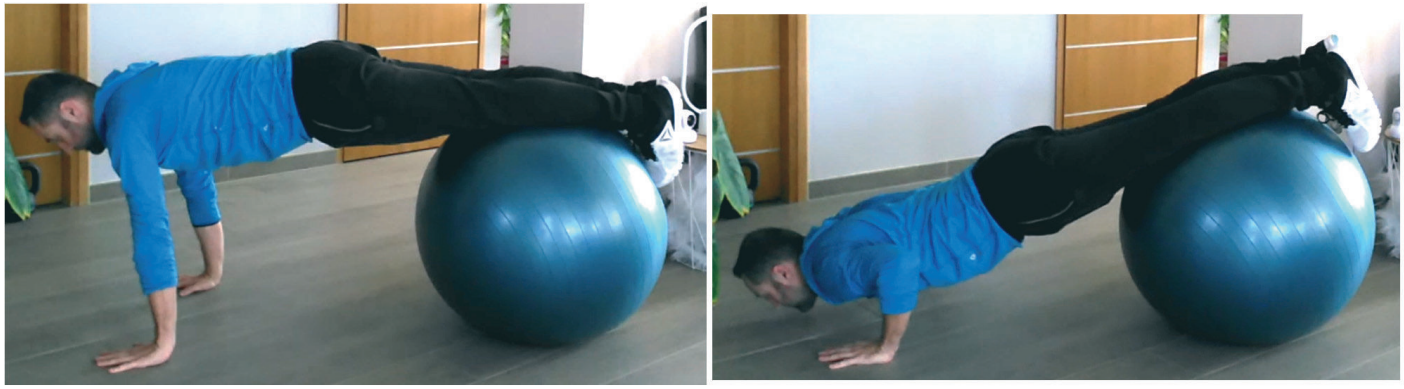
2) Pont

3) Relevés d'épaules

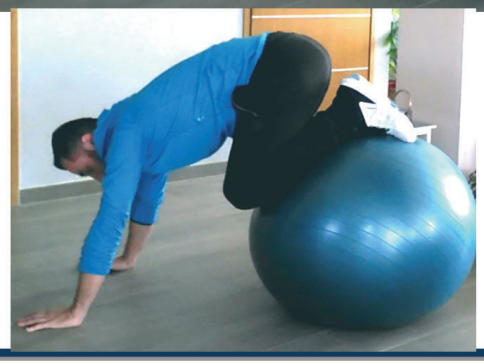
TOP CHRONO =

Belli Sport
Anthony Belli

Swiss Ball 01

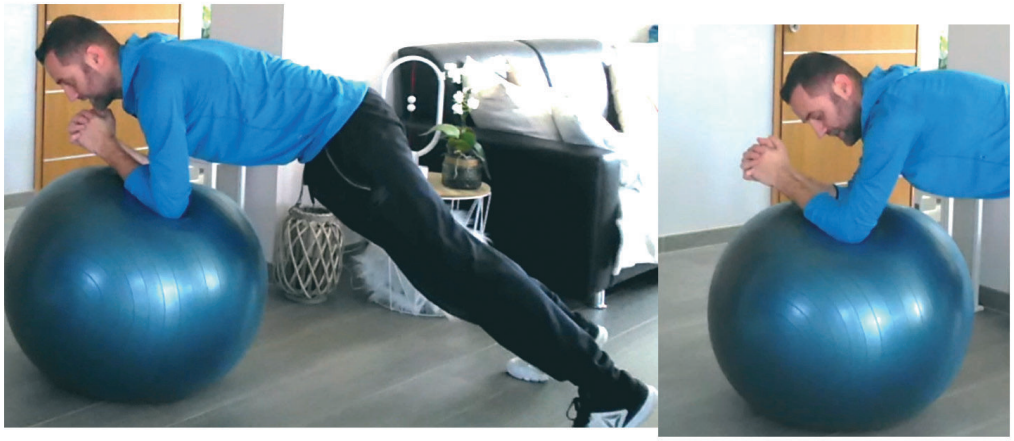


4) Pompes



5) Planche,
relevés de genoux

6) Planche, avance/recul coudes



50 répétitions puis 40 puis 30. Meilleur temps possible

Belli Sport
Anthony Belli