éance Mai 2020

Equipement: - 1 paire d'haltères (ou bouteilles d'eau)

cture de la séance :

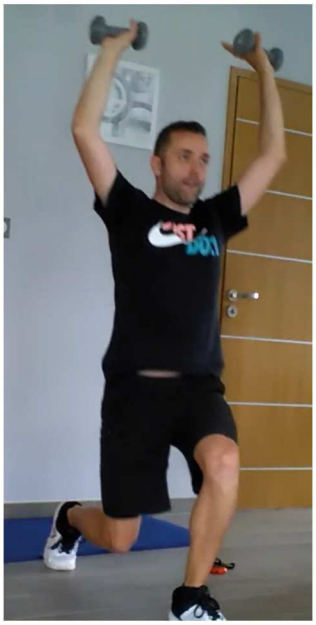
ercices: 40" par exercice, 20" pause OU 10" cardio + 10" pause.

de pause à la fin du 5ème exercice.

urs

ts rebonds

2 - planche mains - planche coudes



3 - Fente élévations

4 - Pont ; lève 1 genou (alte

5 - Gainage profil - Alte

Belli Sport
Anthony Belli

TOP CHRONO =