

Objectif = 1 série par jour

Enchaîner les exercices sans pause - ATTENTION AU NOMBRE DE SERIES A FAIRE

Jour 1								2 séries
	Poulet rôti 30sec par côté	Chaise 30 sec	Jumping Jack x 15	Fentes x10	Superman 30 sec	Abdos rotation x 10	Pompes x3	
Jour 2								2 séries
	Poulet rôti 45sec par côté	Chaise 45 sec	Jumping Jack x 20	Fentes x15	Superman 45 sec	Abdos rotation x 15	Pompes x3	
Jour 3								2 séries
	Poulet rôti 45sec par côté	Chaise 1 min	Jumping Jack x 25	Fentes x20	Superman 30 sec immobile / 30sec en mouvement	Abdos rotation x 20	Pompes x4	
Jour 4								3 séries
	Poulet rôti 30sec par côté	Chaise 30 sec	Jumping Jack x 15	Fentes x10	Superman 30 sec	Abdos rotation x 10	Pompes x4	
Jour 5								3 séries
	Poulet rôti 45sec par côté	Chaise 45 sec	Jumping Jack x 20	Fentes x15	Superman 45 sec	Abdos rotation x 15	Pompes x4	
Jour 6								3 séries
	Poulet rôti 45sec par côté	Chaise 1 min	Jumping Jack x 25	Fentes x20	Superman 30 sec immobile / 30sec en mouvement	Abdos rotation x 20	Pompes x5	
Jour 7								4 séries
	Poulet rôti 1 min par côté	Chaise 1 min	Jumping Jack x 25	Fentes x20	Superman 30 sec immobile / 30sec en mouvement	Abdos rotation x 25	Pompes x5	

