


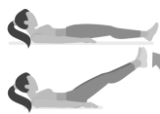






















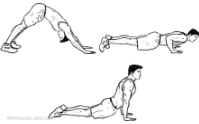

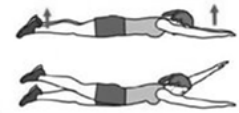








Objectif = 1 série par jour

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

<b>Jour 1 - ABDOS</b>	 Poulet rôti 30sec par côté	 Rameur 30sec	 Abdos latéraux 30sec	 Montée jambes 30sec	 Pompes x3	<b>3 séries</b>
<b>Jour 2 - BAS</b>	 Poulet rôti 30sec par côté	 Chaise 30sec	 Burpees 30sec	 Ischio 30sec	 Fentes 30sec	<b>3 séries</b>
<b>Jour 3 - HAUT</b>	 Poulet rôti 30sec par côté	 Dips 30sec	 Gainage Commando 30sec	 Gainage rotation 30sec	 Pompes x4	<b>3 séries</b>
<b>Jour 4 - ABDOS</b>	 Poulet rôti 45sec par côté	 Superman 45sec	 Mountain climber 45sec	 Gainage alternance 45sec	 Pompes x4	<b>3 séries</b>
<b>Jour 5 - BAS</b>	 Poulet rôti 45sec par côté	 Squats 45sec	 Montée mollets 45sec	 Bonds escalier 45sec	 Fentes latérales 45sec	<b>3 séries</b>
<b>Jour 6 - HAUT</b>	 Poulet rôti 45sec par côté	 Dive Push Up 45sec	 Dips 45sec	 Elévation bras jambes opposés 45sec	 Pompes x5	<b>3 séries</b>
<b>Jour 7 - GLOBAL</b>	 Poulet rôti 1min par côté	 Chaise 1min	 Jumping Jack 1min	 Gainage Commando 1 min	 Abdos latéraux 1min	<b>3 séries</b>

