



Séance 1 PPG moyen 30'

-On commence avec 5' de footing dans appartement ou corde à sauter.

-On fait 4 fois le bloc suivant avec 1' de pause entre les tours :

45 secondes de chaise suivie de 10 squats puis 5 sauts en extension

-On fait 4 fois le bloc suivant avec 45 secondes de pause entre les tours :

20 abdos droit suivis de 20 Russian Twist

-On fait 4 fois le bloc suivant avec 45 secondes de pause entre les tours :

45 secondes de gainage dorsal suivi de 15 lombaires fessiers

-On fait 4 fois le bloc suivant avec 45 secondes de pause entre les tours :

45 secondes de gainage ventral suivi de 8 pompes

-On finit avec un petit challenge de réaliser le plus de saut à la corde pied joint pendant 1'. Dites-nous vos résultats 😊

Bravo fini 😊