



	MUSCLES	EXERCICES	TEMPS OU REP	SÉRIES	REPOS
CIRCUIT 1	FULL BODY	BURPEES	25 SECONDES		
		POMPES LARGES	25 SECONDES		
		SQUAT POIDS DE CORPS	20 REPS		
		ÉLÉVATIONS LATÉRALES	20 REPS	6	2'
		CRUNCHS AU SOL	25 SECONDES		
		POMPES INVERSÉES	20 REPS		
		GAINAGE SUR LES COUDES	25 SECONDES		

DONNE TOUT COMME SI C'ÉTAIT TA DERNIÈRE SÉANCE ! TU NE DOIS AVOIR AUCUN REGRETS !