



PROGRAMME SANS MATÉRIEL 1

PERTE DE POIDS ET TONIFICATION

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

Les espèces qui survivent ne sont pas les espèces les plus fortes, ni les plus intelligentes, mais celles qui s'adaptent le mieux aux changements.

Charles Darwin