



PROGRAMME SANS MATÉRIEL 2

PERTE DE POIDS ET TONIFICATION

	MUSCLES	EXERCICES	TEMPS OU REP	SÉRIES	REPOS
CIRCUIT 2	FULL BODY	ROWING SERVIETTE	15 RÉPÉTITIONS		
		SQUAT SUMO POIDS DE CORPS	25 SECONDES		
		HIP TRUST	15 RÉPÉTITIONS		
		BURPEES	25 SECONDES	6	2'
		ÉLEVATIONS LATÉRALES	15 RÉPÉTITIONS		
		DOUBLE CRUNCHS	20 REPS		
		GAINAGE SUPERMAN	25 SECONDES		

Pour pouvoir contempler un arc-en-ciel, il faut d'abord endurer la pluie.

Proverbe chinois