



PROGRAMME SANS MATÉRIEL 3

PERTE DE POIDS ET TONIFICATION

	MUSCLES	EXERCICES	TEMPS OU REP	SÉRIES	REPOS
CIRCUIT 3	FULL BODY	JUMPING JACK	25 SECONDES		
		RELEVÉS DE JAMBES TENDUES	20 RÉPÉTITIONS		
		POMPES SERRÉES	25 SECONDES		
		HIP TRUST	20 RÉPÉTITIONS	6	2'
		SQUAT DÉVELOPPÉ MILITAIRE	25 SECONDES		
		DIPS ENTRE DEUX CHAISES	20 RÉPÉTITIONS		
		GAINAGE SUR LES COUDES	25 SECONDES		

Les obstacles sont ces choses effrayantes que vous apercevez lorsque vous détournez les yeux de vos objectifs.

Henry Ford