



PROGRAMME SANS MATÉRIEL 4

PERTE DE POIDS ET TONIFICATION

	MUSCLES	EXERCICES	TEMPS OU REP	SÉRIES	REPOS
CIRCUIT 4	HAUTE INTENSITÉ	HIP TRUST	25 RÉPÉTITIONS		
		POMPES LARGES SUR GENOUX	12 RÉPÉTITIONS		
		GAINAGE SUPERMAN	25 SECONDES		
		FENTES AVANT	12 RÉPÉTITIONS		
		CRUNCHS AU SOL	20 RÉPÉTITIONS	6	2'
		TIRAGE SERVIETTE	10 RÉPÉTITIONS		
		SQUAT	20 RÉPÉTITIONS		
		ÉLEVATIONS LATÉRALES BOUTEILLES D'EAU	10 RÉPÉTITIONS		
		GAINAGE SUR LES COUDES	1 MINUTE		

Les portes de l'avenir sont ouvertes à ceux qui savent les pousser.

Coluche