



PROGRAMME SANS MATÉRIEL 5

PERTE DE POIDS ET TONIFICATION

	MUSCLES	EXERCICES	TEMPS OU REP	SÉRIES	REPOS
CIRCUIT 5	HAUTE INTENSITÉ	KETTLEBELL SWING	30 SECONDES	6	2'
		GAINAGES COUDES	30 SECONDES		
		HIP TRUST	20 RÉPÉTITIONS		
		SQUAT	20 RÉPÉTITIONS		
		ÉLEVATIONS LATÉRALES	30 SECONDES		
		DOUBLE CRUNCHS	30 SECONDES		
		ROWING BOUTEILLES D'EAU	20 RÉPÉTITIONS		
		BURPEES	10 RÉPÉTITIONS		

La vie est comme une bicyclette, il faut avancer pour ne pas perdre l'équilibre.

Albert Einstein