



PROGRAMME SANS MATÉRIEL 6

PERTE DE POIDS ET TONIFICATION

	MUSCLES	EXERCICES	TEMPS OU REP	SÉRIES	REPOS
CIRCUIT 6	HAUTE INTENSITÉ	SQUAT + DÉVELOPPÉ BOUTEILLES D'EAU	20 RÉPÉTITIONS		
		HIP TRUST	20		
		BURPEES	10 RÉPÉTITIONS		
		CRUNCHS AU SOL	30 RÉPÉTITIONS		
		GAINAGE SUPERMAN	30 SECONDES	6	2'
		TIRAGE SERVIETTE OU CEINTURE	30 SECONDES		
		DIPS ENTRE DEUX CHAISES	10 RÉPÉTITIONS		
		CURL DEBOUT BONBONNES D'EAU	15 RÉPÉTITIONS		
		GAINAGE BRAS TENDUS	30 SECONDES		

En suivant le chemin qui s'appelle plus tard, nous arrivons sur la place qui s'appelle jamais.

Sénèque