



PROGRAMME SANS MATÉRIEL 7

PERTE DE POIDS ET TONIFICATION

	MUSCLES	EXERCICES	TEMPS OU REP	SÉRIES	REPOS
CIRCUIT 7	HAUTE INTENSITÉ	BURPEES	25 SECONDES	6	2'
		SQUAT DYNAMIQUE	25 SECONDES		
		HIP TRUST	25 SECONDES		
		JUMPING JACK	25 SECONDES		
		GAINAGE BRAS TENDUS	25 SECONDES		
		MOUVEMENT DE HARLOW	25 SECONDES		
		CLIMBER	25 SECONDES		

Il vaut mieux exceller dans une seule discipline plutôt que d'être médiocre dans plusieurs.

Proverbe latin