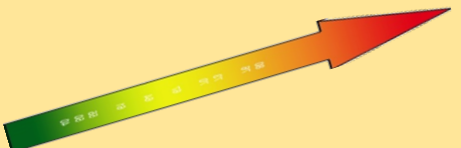
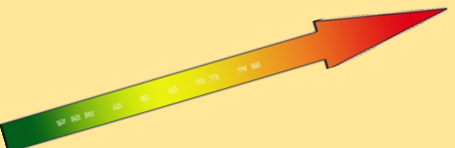
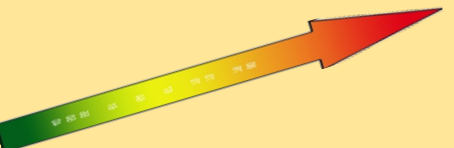


A la maison

		N°	Exercices	Nombre de répétitions ou temps par série			Nombre de blocs			Temps de récupération entre chaque bloc			
													
PERTE DE POIDS - TONICITE MUSCULAIRE	CIRCUIT TRAINING	1	Tirage bouteille d'eau explosif	20"	30"	45"	3	4	5	2'30	2'	1'30	Vidéo
		2	Squat sumo	20"	30"	45"							Vidéo
		3	Jump squat	20"	30"	45"							Vidéo
		4	Hip Thrust	20"	30"	45"							Vidéo
		5	Climber	20"	30"	45"							Vidéo
		6	Squat Jack	20"	30"	45"							Vidéo
		7	Gainage superwoman	20"	30"	45"							Vidéo

Prendre de 1'30 à 2'30 de repos entre chaque circuit - Faire le circuit 3 à 5 fois - 1, 2, 3 fois par semaine en fonction de sa condition physique et de l'intensité désirée.