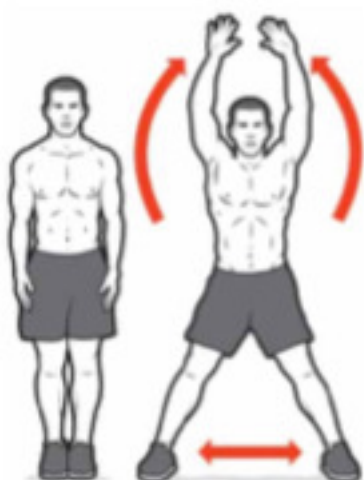


Circuit training complet

1) Air squats



6) Jumping iack



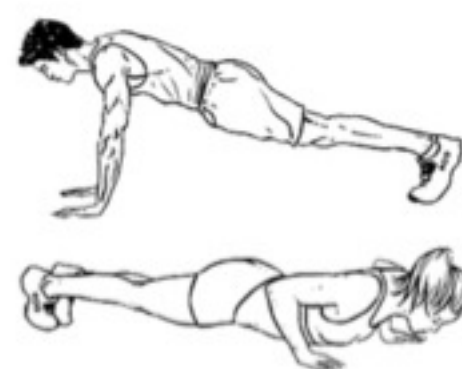
2) Corde à sauter **ou** montées de genoux.



5) Fentes



3) Pompes



4) Crunch



4 ou 5 tours

30s d'effort et 30s
de récup entre
chaque exercice

1min de récup
entre chaque tour