

Mars 2020 (Didier)

Fessiers/Cardio

Environ 8 minutes l'enchaînement à faire 3 fois(minimum)



10 fois



10 fois



10 fois



Tenir les bras tendus 30 secondes



30 fois droite



30 x gauche



30 fois droite



30 secondes



30 fois gauche



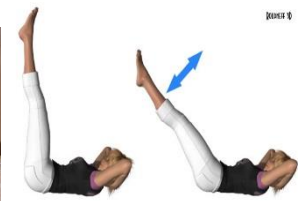
30 gauche/droite



Cardio 30 secondes



30 fois



ou 30 fois



Burpees 10 fois

2 mn de repos



Recommencer