

Mars 2020 ( Didier )

Fessiers/Cardio

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



10 fois



10 fois



10 fois



10 fois



Tenir les bras tendus 30 secondes

30 fois droite

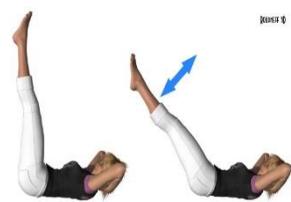
30 x gauche



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