

Entrainement en confinement

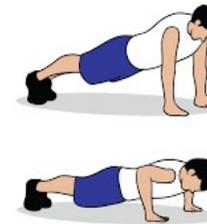
Séance 2 haut du corps

Echauffement corde à sauter: - 50 sauts pieds joints - 25 sauts cloche pied (25 / pied) - 30 montées de genoux - 30 talons fesses - 30 skipping jambes tendues

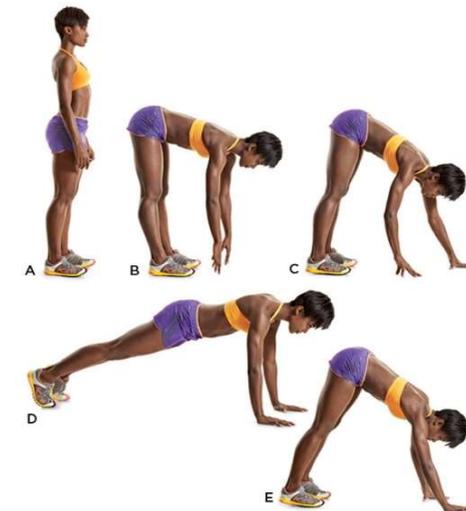
Séance: 4 ou 5 tours de - 10 pompes (genoux ou normal) - 10 dips sur une chaise - 30 sec mountain climbers - 15 inchworms

Gainage, dorsos et abdos: 1 min planche face sur les coudes, 45 sec sur chaque côtés, 45 sec sur le dos, 20 crunch droit, 15 crunch croisé (par côté), 20 parapluies tenir 3 sec en haut et 30 seconde de natation

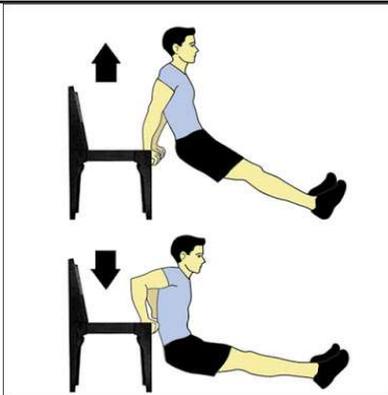
Pompes



inchworms



Dips



Mountain climber

