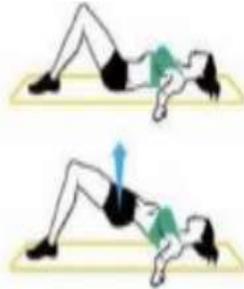


Entrainement en confinement

Séance Gainage + Renforcement 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 - 30 JumpingJack

Séance: 5 tours de - 1' gainage de face - 10 Burpees - 30 sec Gainage Superman - 15 soulevés de fesses - 20 crunch inversés - 45s gainage costal sur chaque face avec 3' de récupération entre chaque tour



H- Soulevé de fesses

B- Crunch inversé



J- Gainage costal

U- Gainage superman



C- Burpees

