







Programme d'entretien physique Séances à faire à la maison

Circuit training : orienté vers du renforcement musculaire mais aussi sur de l'entretien de la fonction cardio-pulmonaire

Pompes écartées Montées sur chaise Russian Twist Corde à sauter Pompes rotation Fentes latérales Chandelles Boxe

Effectuer les exercices avec 15sec de travail puis 15sec de récupération. Faites 2 séries de 2 tours avec 3min de récupération entre les séries.

https://www.villeurbanneha.fr