



## 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 spiderman  
Squat Bulgare  
Essuies glace  
Sauts par dessus sac  
Dips  
Levés de jambes fléchies sur le côté  
Battements de jambes  
Fentes dynamiques

Effectuer les exercices avec 30sec de travail puis 15sec de récupération. Faites 2 séries de 6min du circuit training avec 3min de récupération entre les séries.

<https://www.villeurbanneha.fr>