



## Programme d'entretien physique

### Séances à faire à la maison

AMRAP : Faire le maximum de tours possible pendant 20 minutes

15 Pompes normales

20 Soulevés de terre avec sac de sport (15/20Kg)

25 Crunch

10 Fentes avant par jambe

15 Biceps curl avec sac à dos (10Kg)

<https://www.villeurbanneha.fr>