



## Programme d'entretien physique

### Séances à faire à la maison

AMRAP : Faire le maximum de tours possible pendant 20 minutes

15 rep Floor Press avec sac de sport (15/20Kg)

20 rep Hip Thrust avec sac de sport (15/20Kg)

8 rep par côté Bent Over Rows (15/20Kg)

10 rep par côté Squat Bulgare

<https://www.villeurbanneha.fr>