



Programme d'entretien physique

Séances à faire à la maison

EMOM : chaque minute, réaliser le nombre de répétitions d'un exercice, le reste du temps servira de récupération. Exécuter les exercices pendant 12 minutes, soit 4 tours.

1ère minute : 20 Sauts par dessus sac

2ème minute : 15 Dips

3ème minute : 15 Chandelles

<https://www.villeurbanneha.fr>