

ENTRAINEMENT | corde à sauter #1

ÉCHAUFFEMENT :

5min en pieds alternés + 15 burpees

ENTRAINEMENT :

1 min de corde à sauter - pieds joints
45 sec single leg deadlift

1 min de corde à sauter - pieds joints
45 sec push-up & planche latérale

1 min de corde à sauter - pieds joints
45 sec cursty lunge

1 min de corde à sauter - pieds joints
45 sec russian twists

1 min de corde à sauter - pieds joints
45 sec burpees

2 min de repos entre chaque série
nbre de séries : débutants : 2 fois | avancés : 3 fois ou +

RÉCUPÉRATION :

5 min en pieds alternés + hydratation

NOTES SUR LA SÉANCE :

date :

