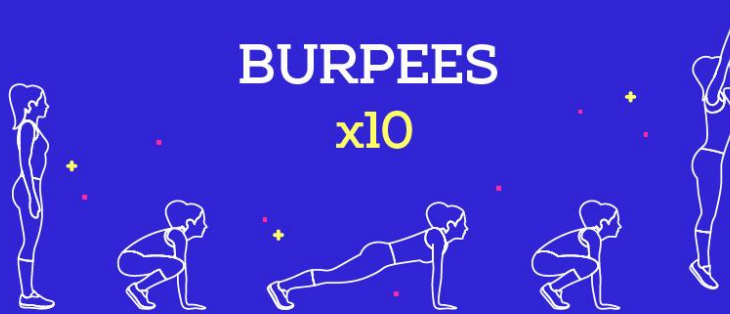


Jour 1

Suite d'exercices à répéter 4 fois

BURPEES

x10



FENTES AVANT

2x20

(20 par jambe)



SQUATS

x20

CRUNCHS

x20



Jour 2

Suite d'exercices à répéter 4 fois



SQUATS

x20

(veillez à ce que vos genoux ne dépassent pas la pointe de vos pieds en position squat)

CRUNCHS

x20



FENTES LATÉRALES

2x20

(20 par jambe)

POMPES

x20



Jour 3

Suite d'exercices à répéter 4 fois



STEP

2x20

(20 par jambe)

**LEVÉ DE
JAMBES**

2x20

(20 par jambe)



**FENTES
LATÉRALES**

2x20

(20 par jambe)

GAINAGE

1 min



Jour 4

Suite d'exercices à répéter 4 fois

CRUNCHS

x20



SQUATS

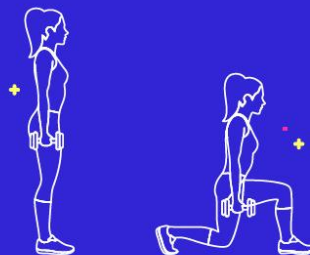
x20

(veillez à ce que vos genoux ne dépassent pas la pointe de vos pieds en position squat)

FENTES AVANT

2x20

(20 par jambe)



BURPEES

x10



Jour 5

Suite d'exercices à répéter 4 fois

GAINAGE

1 min



SQUATS

x20

(veillez à ce que vos genoux ne dépassent pas la pointe de vos pieds en position squat)

POMPES

x20



STEP

2x20

(20 par jambe)

MG- Nutrition
Nutrition et Diététique

Source : veepee.fr