

RENFO DU COUREUR #2



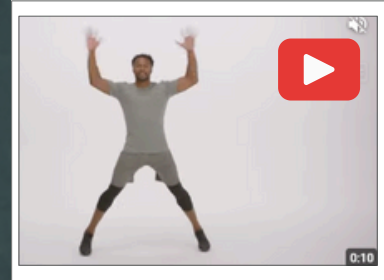
20 min



kb

WARM UP

- Scorpion stretch : 1' de chaque côté
- Kb hip opener : 1' de chaque côté
- Jumping Jack : 3x 45" ON / 15" OFF

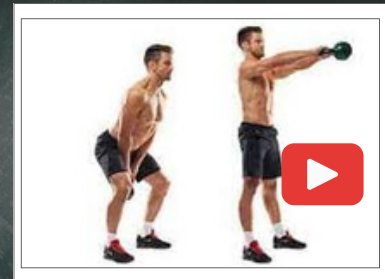
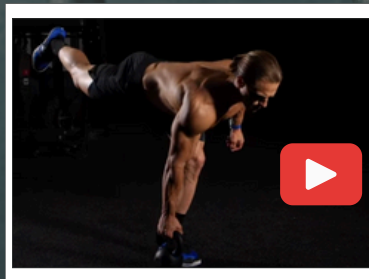


RENFO BLOC N°1

- Faire 3 tours des 2 exercices suivants, 1' de récupération

12 kb single RDL

20 kb russian swings



RENFO BLOC N°2

- Faire 3 tours des 2 exercices suivants, 1' de récupération

10 Depth jumps

30" Copenhagen planck /coté



WWCOACHING