

RENFO DU COUREUR #3



20 min



kb

WARM UP

- Cobra stretch : 20x
- Hip CARS : 1' / coté
- Good morning : 3x 10



EMOM 10' : chaque minute, 1 mouvement

- minute 1: 40" kb step ups
- minute 2: 16 kb bulgarian split squats G
- minute 3: 16 kb bulgarian split squats D
- minute 4: 40" kb step ups
- minute 5: Récupération
- minute 6: 40" kb lunges alternés
- minute 7: 40" kb step ups
- minute 8: 40" kb goblet squats
- minute 9: 40" kb thrusters
- minute 10: Récupération

