

EXPLOSIF

SÉANCE 1



ÉCHAUFFEMENT MOBILITÉ SECTAIRE

45 sec de travail
15 sec de repos
x4

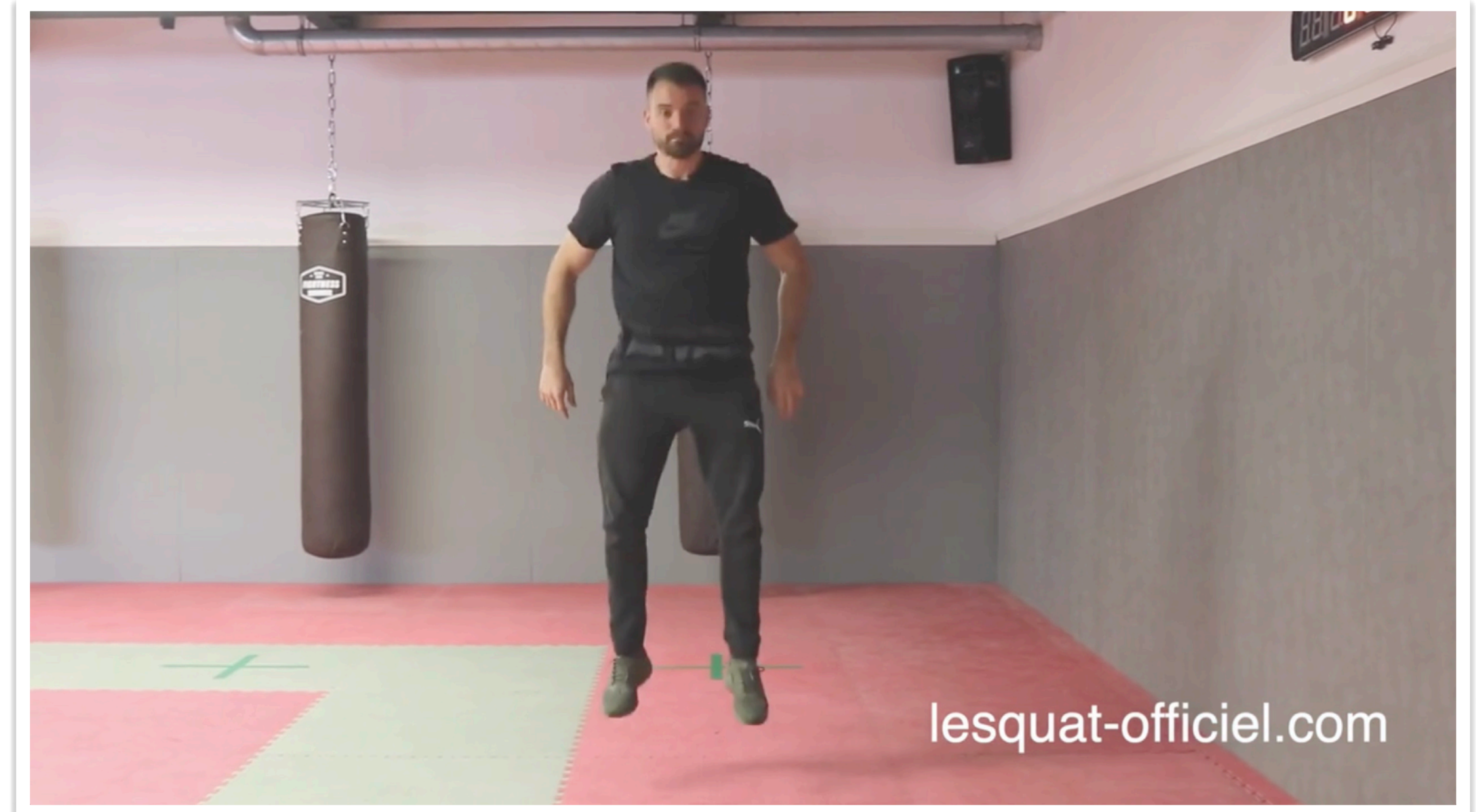
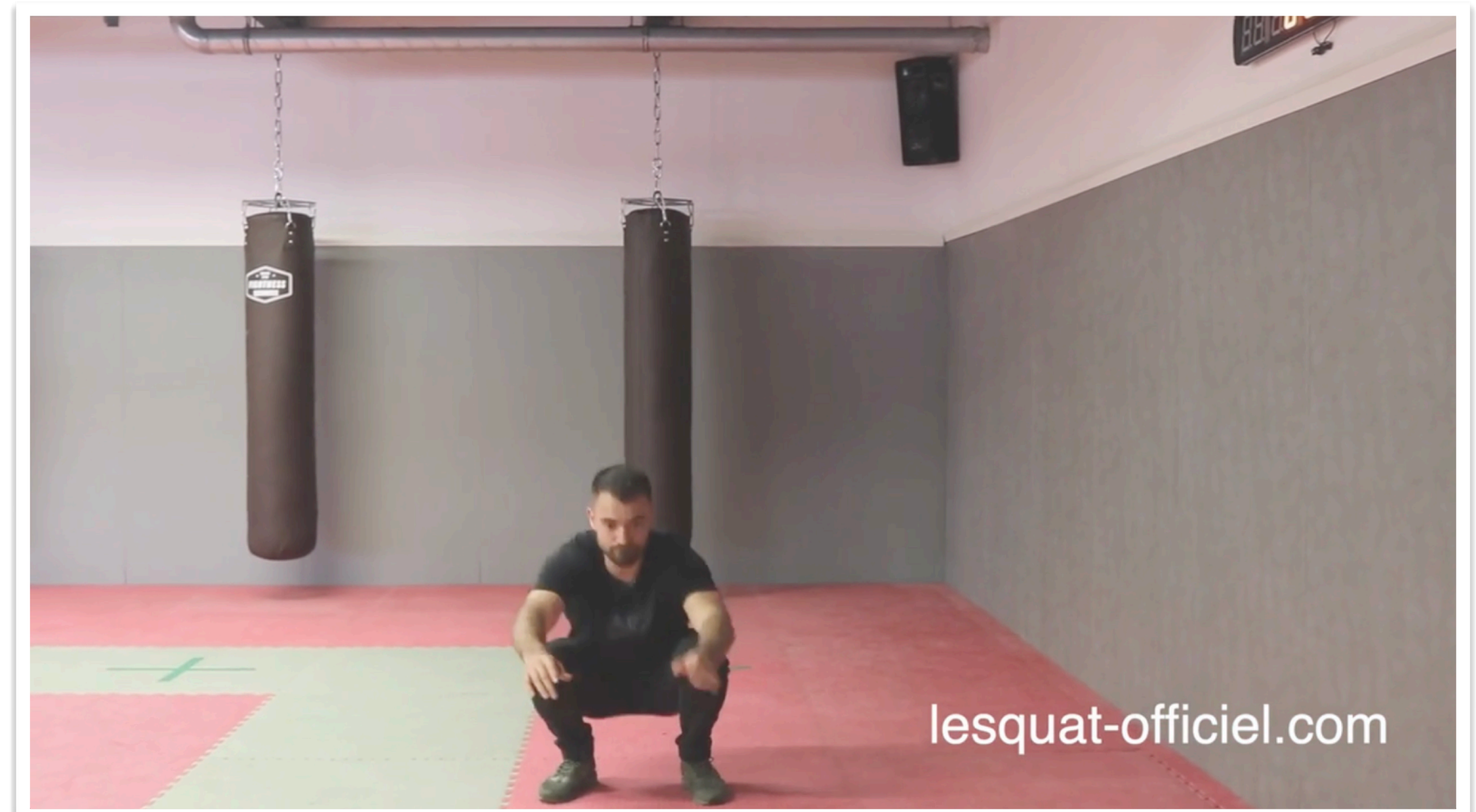


EXERCICE 1

SQUATS SAUTÉS

12 reps
4 séries

1min de récup entre les séries



EXERCICE 2

FENTES SAUTÉES

12 reps
4 séries

1min de récup entre les séries

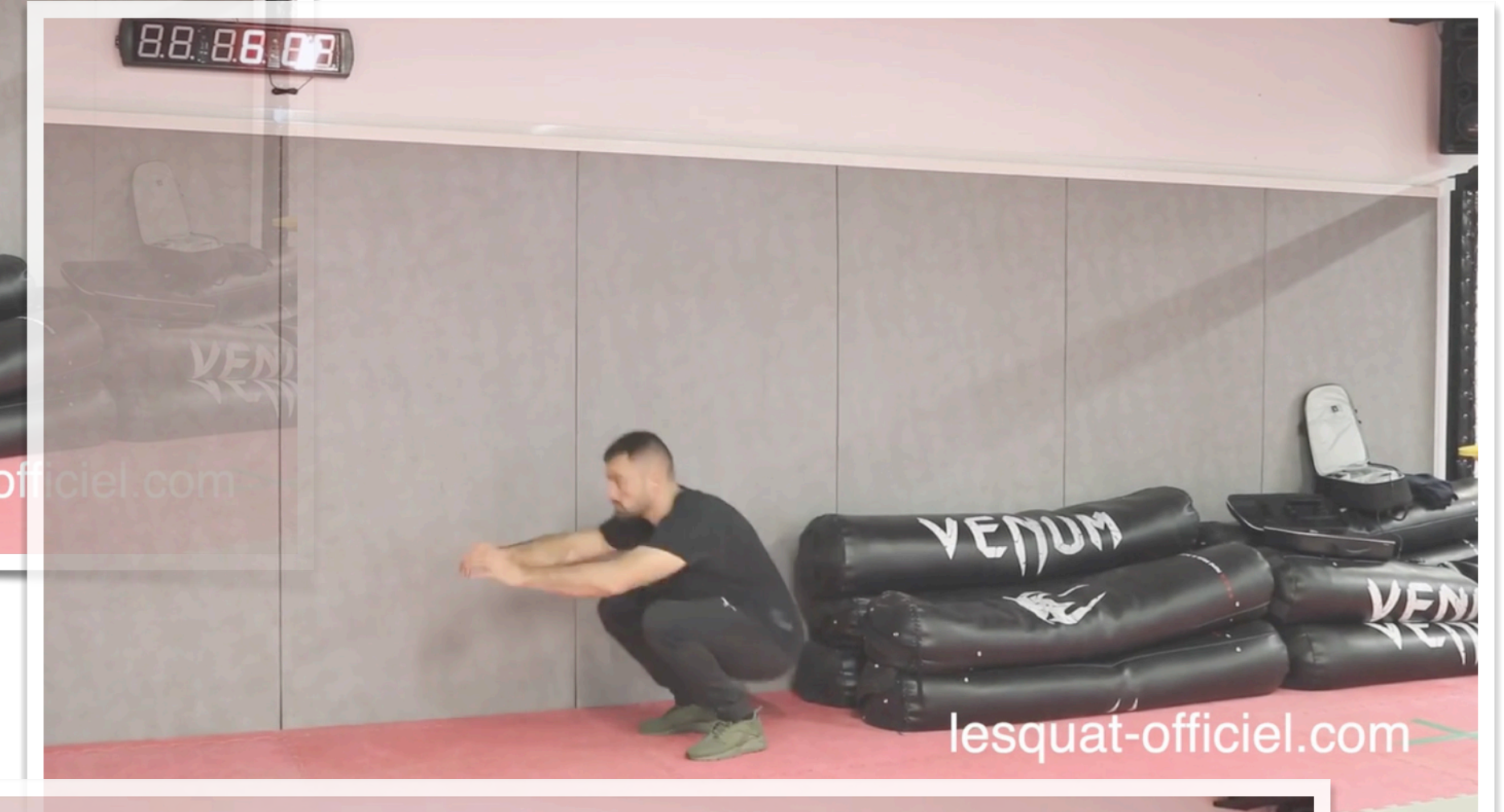
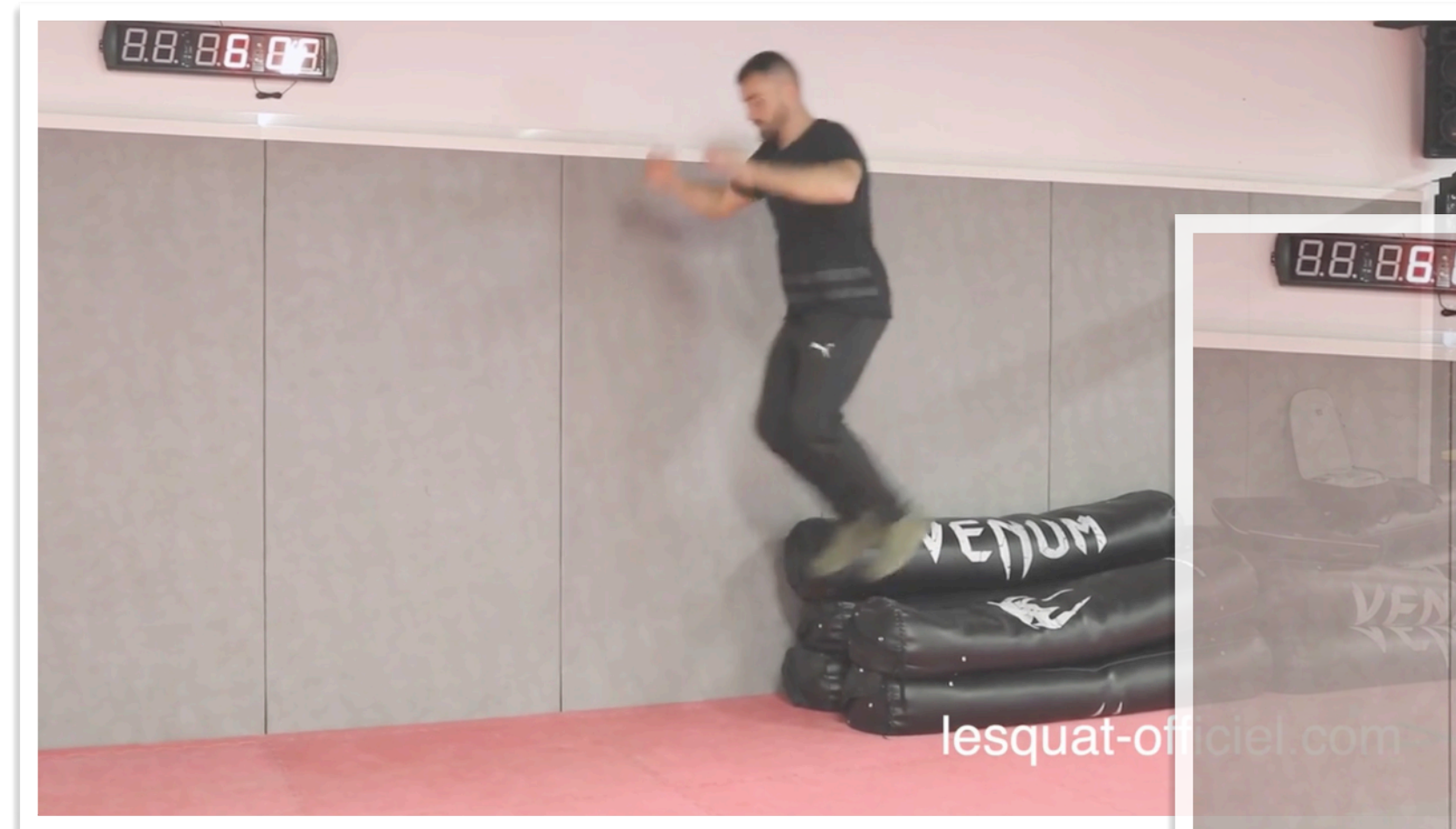


EXERCICE 3

SQUATS PLIO

6 reps
4 séries

1min de récup entre les séries

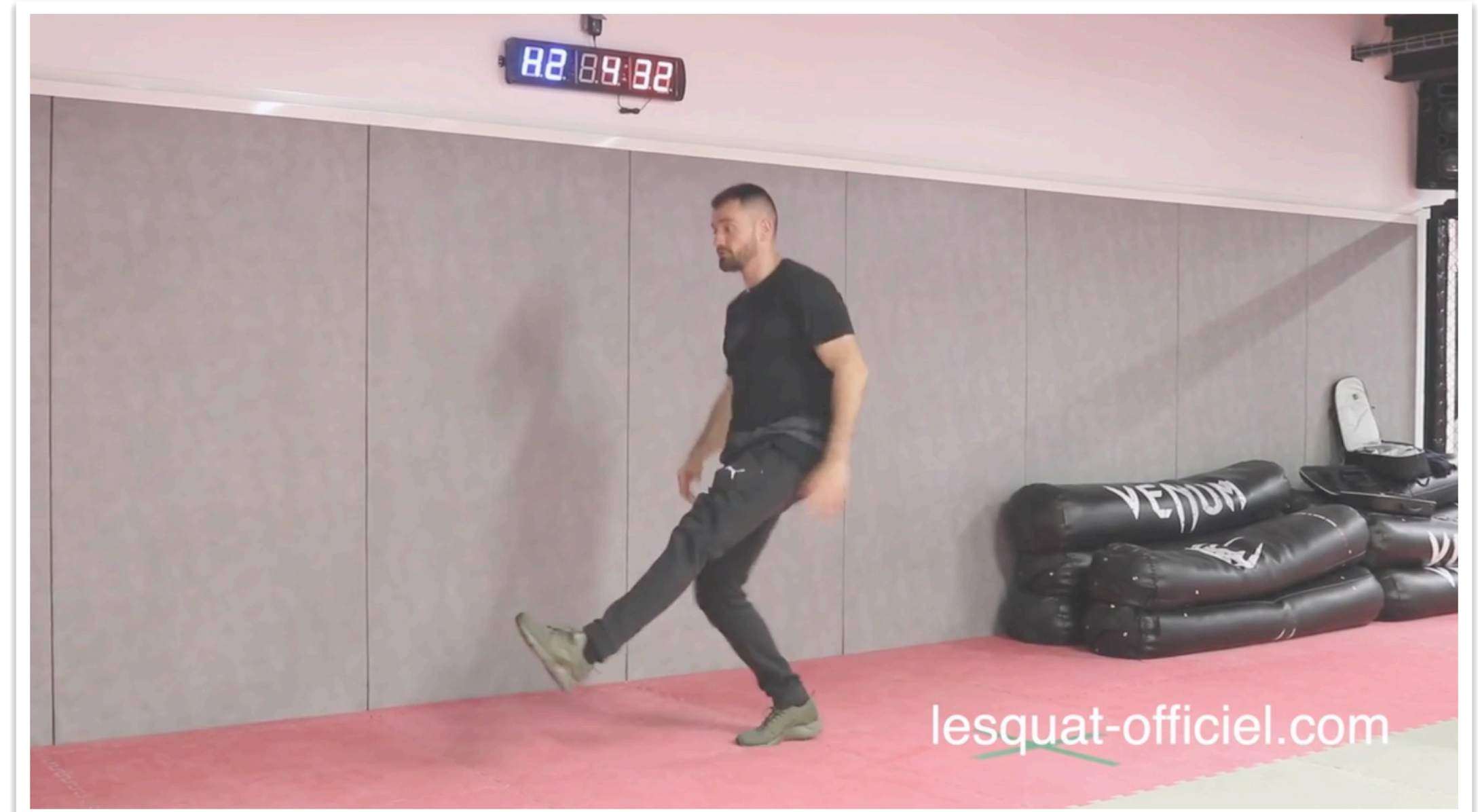


EXERCICE 4

SOULEVÉ DE TERRE UNILATÉRAL SAUTÉ

12 reps
4 séries

1 min de récup entre les séries



BRAVO SI VOUS ÊTES ENCORE EN VIE



LESQUAT-OFFICIEL.COM