

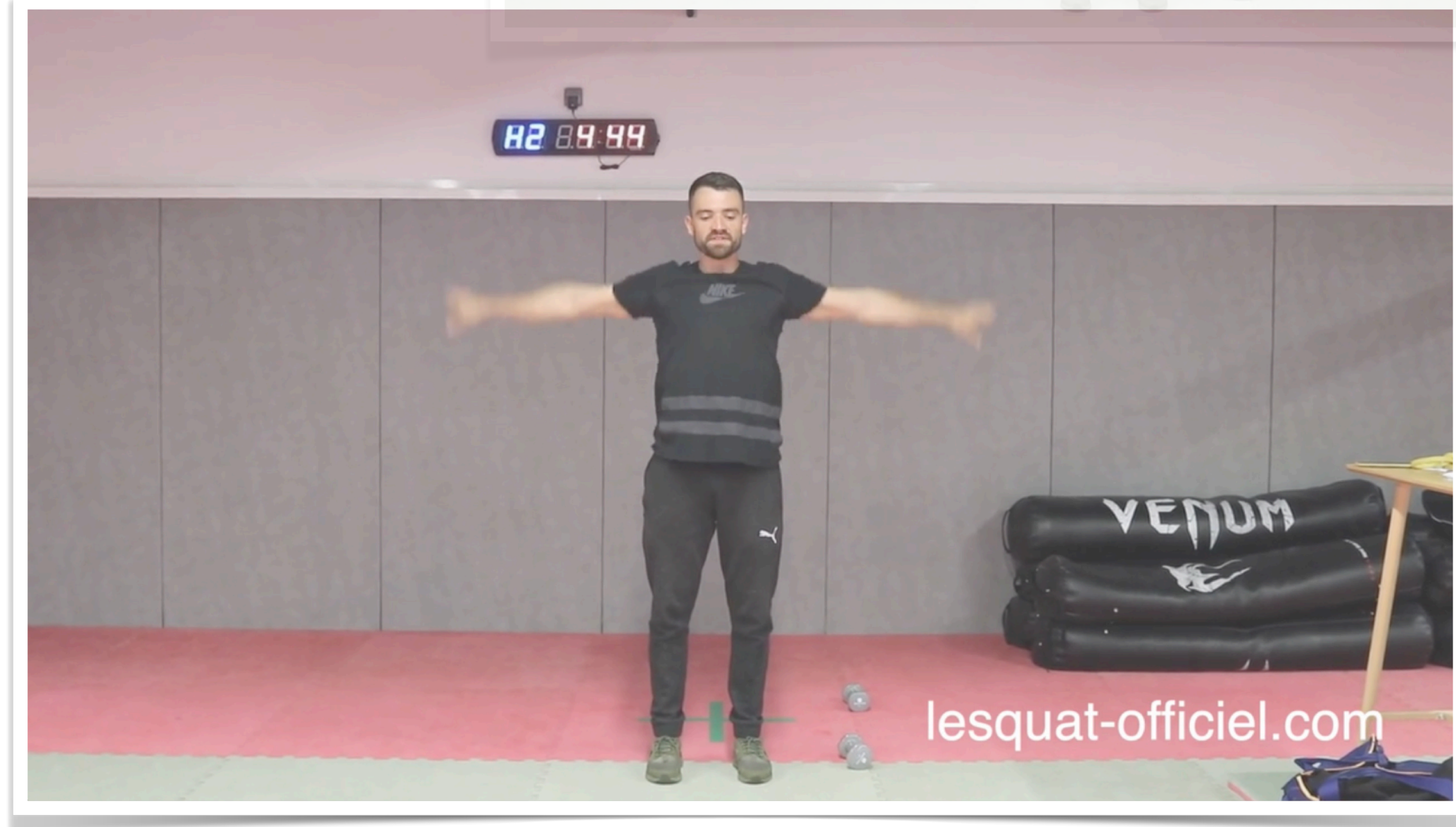
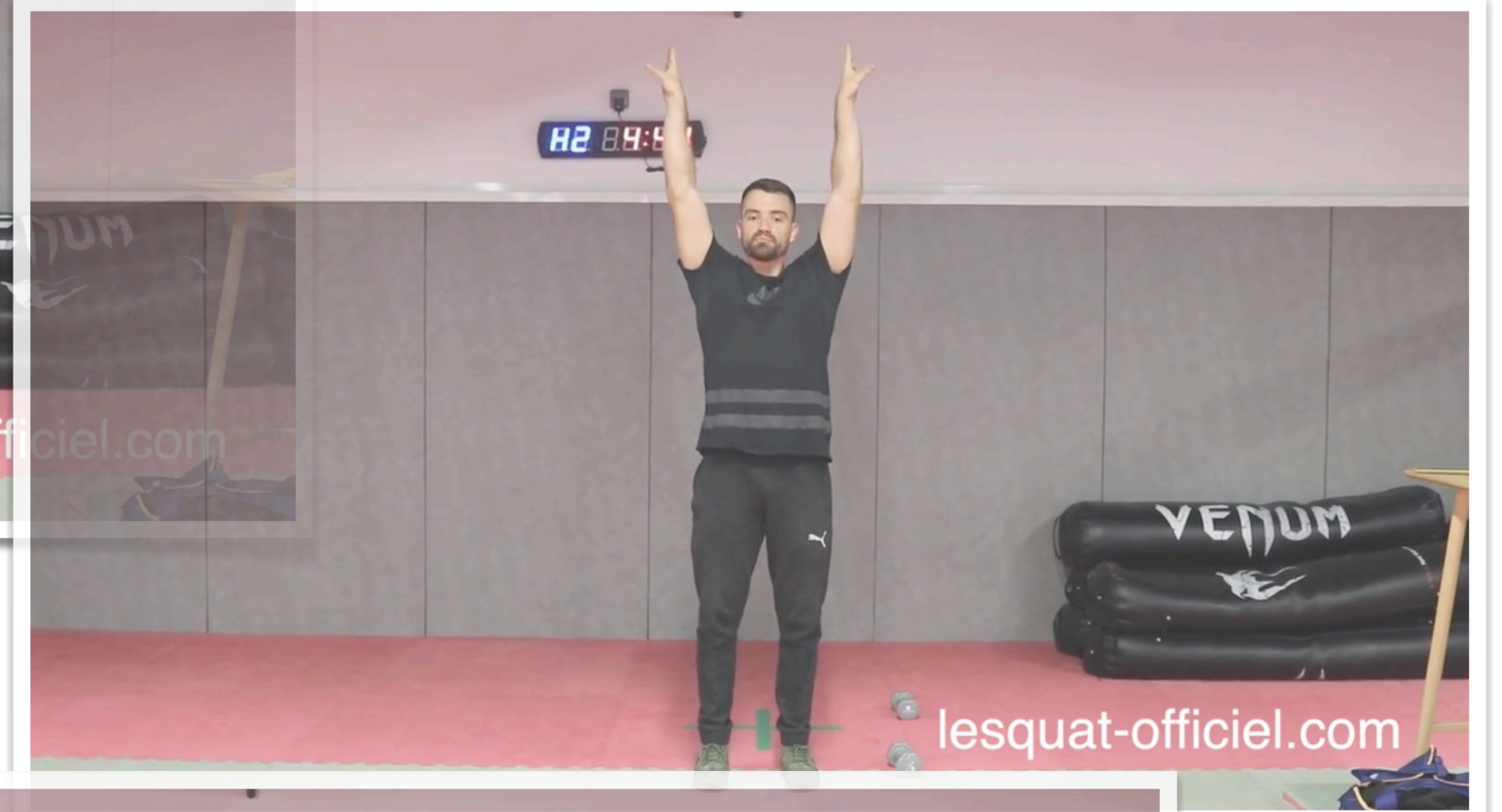
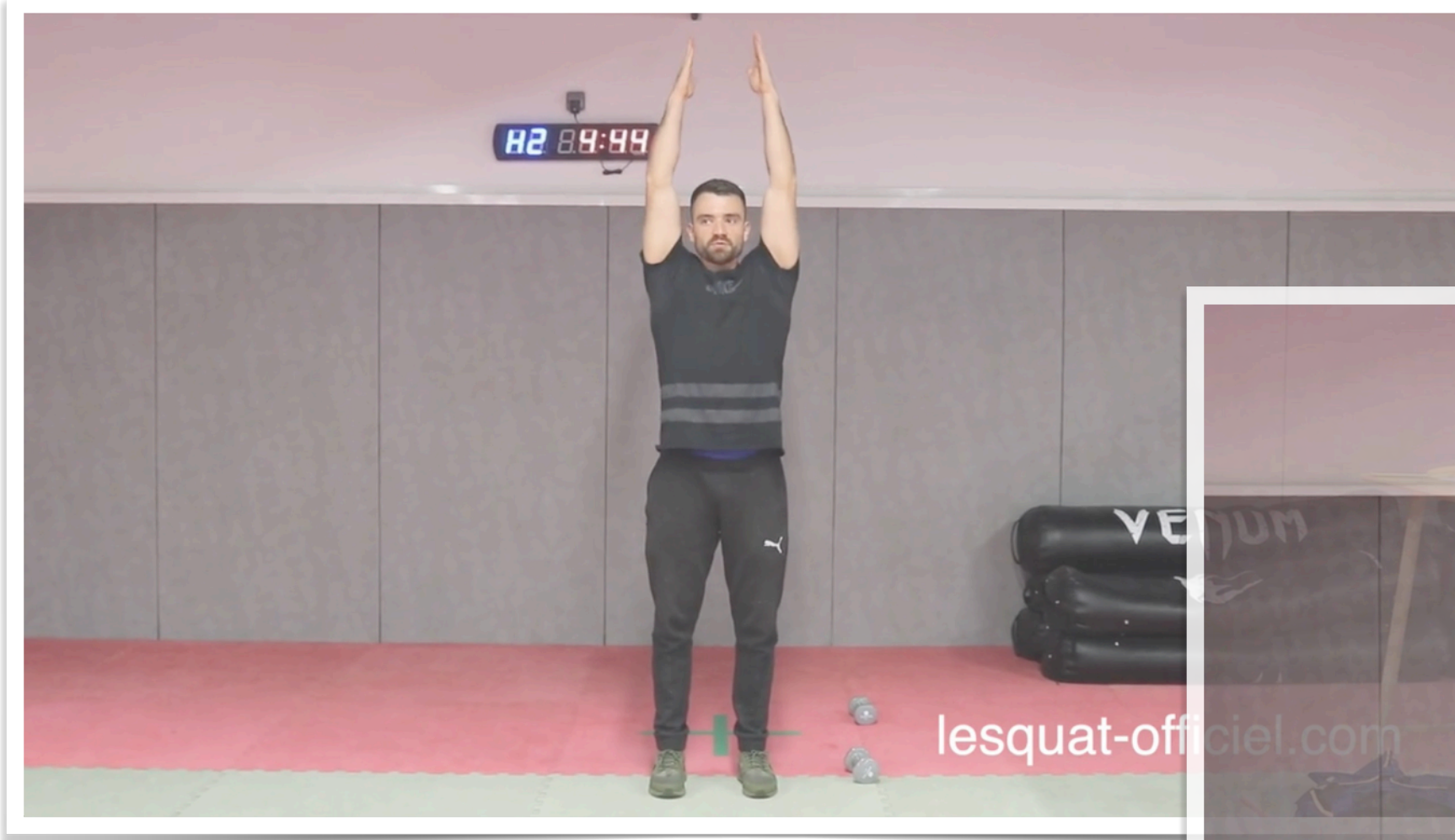
EXPLOSIF

SÉANCE 3



ÉCHAUFFEMENT ROTATION DE BRAS ARRIÈRE

45 sec de travail
15 sec de repos
x4



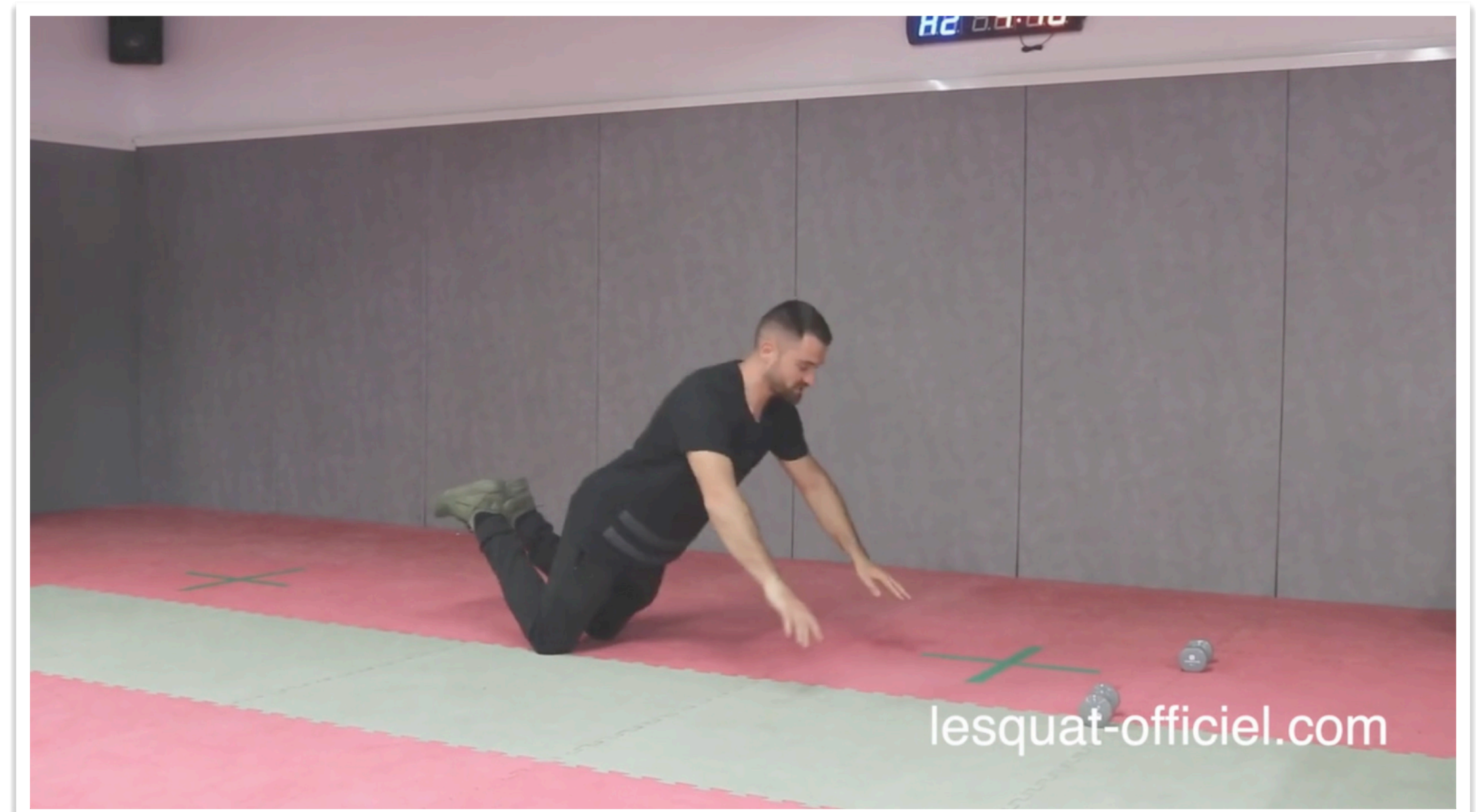
EXERCICE 1

CHUTE + POMPES À GENOUX

12 reps

5 séries

1min de récup entre les séries



EXERCICE 2

POMPES SAUTÉES/CLAQUÉES

12 reps
5 séries

1min de récup entre les séries



EXERCICE 3

POMPES

12 reps par jambes
5 séries

1min de récup entre les séries

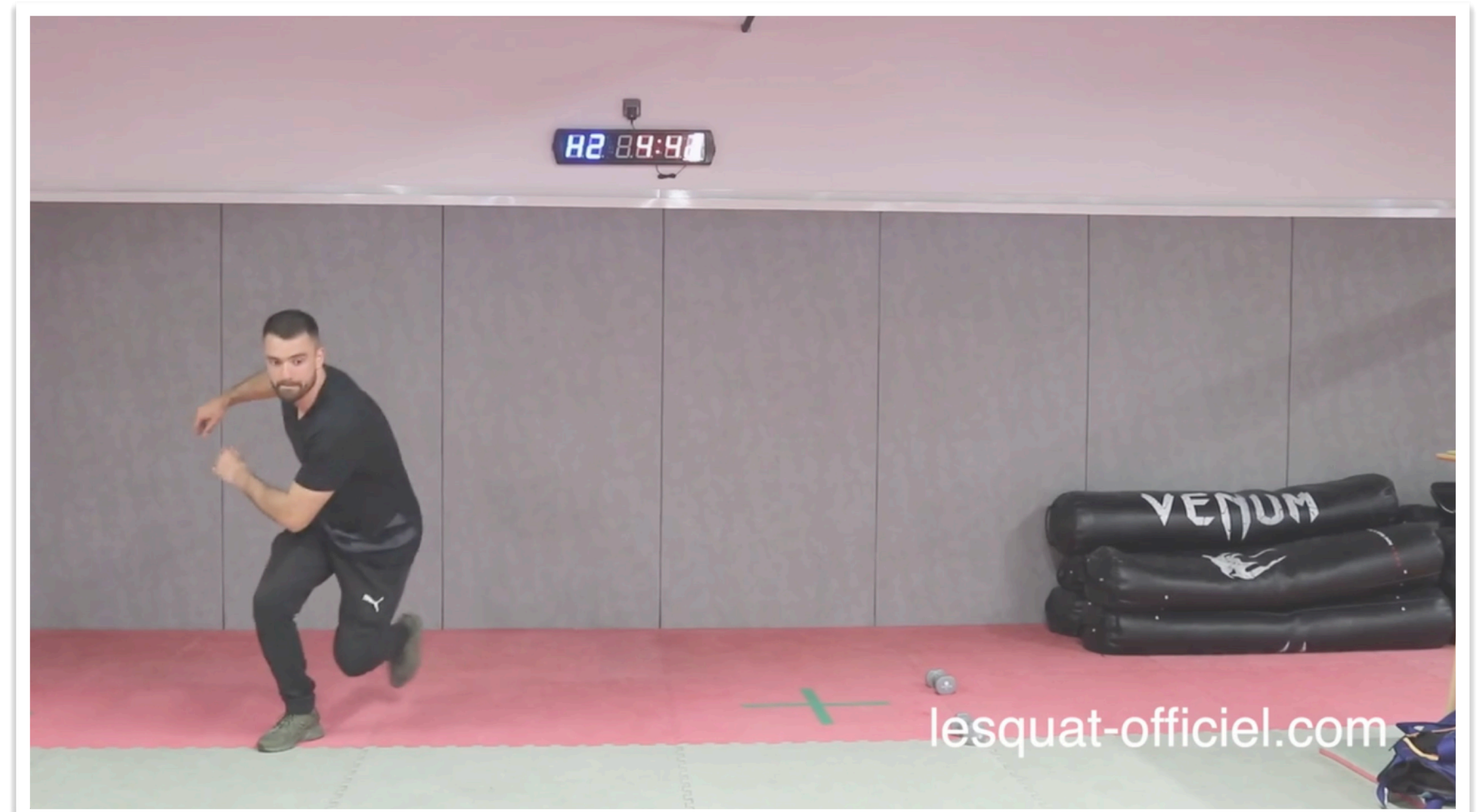


EXERCICE 4

PATINEUR

12 reps par jambes
5 séries

1min de récup entre les séries



BRAVO SI VOUS ÊTES ENCORE EN VIE



LESQUAT-OFFICIEL.COM