

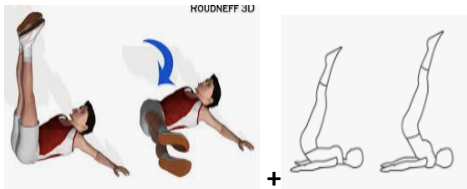
Séance 4 Confinement Bodyform

ECHAUFFEMENT

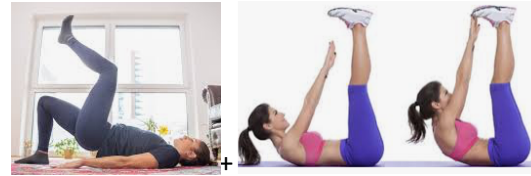
TABATA 20"/10" : (corde ou sauts/squat/rotation bassin/switch/taping/fente/squat écart)X2

30"/30" OU 40"/20" OU 45"/15" suivant niveau sur 2 à 4 séries de chaque

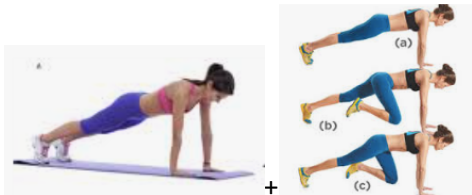
SEANCE d'ENCHAINEMENTS



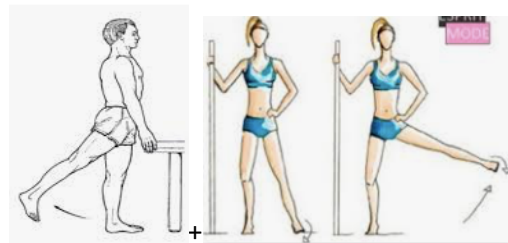
METRONOME + LEVER-BASSIN



PONT+CRUNCH



PLANCHE+CLIMBER



GRAND FESSIER +MOYEN FESSIER



SQUAT/JUMP +JUMPING/JACK



ENCHAINER AVEC OU SS élastibande



ENCHAINEMENT ABDOS VARIES

