

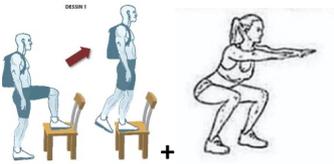
## Séance 5 Confinement Bodyform

### ECHAUFFEMENT

TABATA 20"/10" : (trotter sur place + mvt de bras/mont à sauter ou simulation/ burpees de cuisses/squat )X2

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

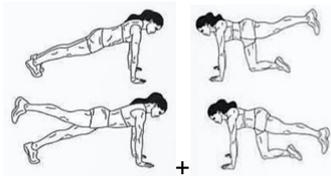
### SEANCE d'ENCHAINEMENTS



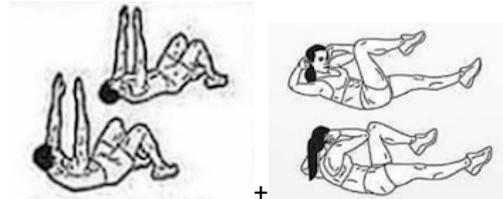
**MONTER DE CHAISE + SQUAT**



**ABDOS DEBOUT + JUMPING-JACK**



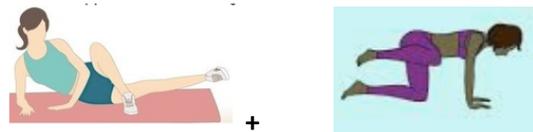
**PLANCHE 1J + GRAND FESSIER**



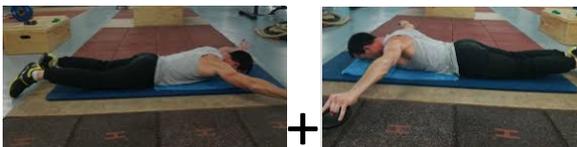
**CRUNCH + OBLIQUE**



**ENCHAINER**



**ENCHAINER SUR MEME JAMBE...**



**ENCHAINEMENT « ATIW »**

