

## Séance 8 Bodyform

**ECHAUFFEMENT**

Échauffement libre (dehors si possible, profitez !)

### SEANCE d'ENCHAINEMENTS : 30''+ 30''+ 30 ''ou 40''+ 40''+ 40''...



squats + fentes + switch



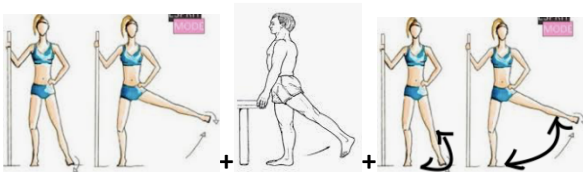
Ciseaux + Crunch+Décoller Bassin



Grd fessier coté+ Grd fessier droit  
+ Grd fessier coté



Climber + Planche + Dos



Coté + Derrière + Compas



Monter genoux + jumping/jack + Talons fesses



Pont + Oblique court + Planche twist



Chaise + Taping