

GYM
FACTEUR
23

Entraînement - Semaine 1

1. Échauffement

3 séries

Repos de 1 minute entre chaque série

- Jumping jack – 30X
- Burpees – 5X
- Push-Up – 10X

2. Entraînement

3 séries

Repos de 1 minute entre chaque série

- Jump Box – 20X
- Squats sautés – 20 secondes
- Chaise au mur – 20 secondes
- Dips sur chaise – 15 à 20 X

3. Abdominaux

3 séries

Repos de 1 minute entre chaque série

- Planche abdominale – 30 secondes
- Leg raise – 12 à 15 X
- Crunch jambes surélevées – 15 à 20X

- ✓ **N'oubliez pas d'inscrire vos résultats et commentaires!**
- ✓ **Prenez-vous en photo en entraînement en partagez!**
- ✓ **Bon entraînement!!!**

Coach Rick

