

PROGRAMME DE REMISE EN FORME A DOMICILE OU EXTERIEUR

Circuit training haute intensité

1) Corde à sauter : 100 répétitions



2) Flexion : 10 répétitions



3) Pompe : 10 répétitions



4) Abdo crunch : 20 répétitions



5) Fente avant : 20 répétitions



6) Gainage de face : 1 minute



7) Superman : 1 minute



8) Jumping jacks : 20 répétitions



9) Crunch inversé : 20 répétitions



10) Dips : 10 répétitions



11) Burpees : 10 répétitions



Enchaîner les 11 exercices le plus vite possible puis prendre 1 minute de récupération à la fin du 11^{ème} exercice.

Faire 5 tours.



Bon entrainement à vous.