

20/10 (20'' de travail et 10'' de récupération) enchaîner les 8 exercices

1) Burpees



2) Fente sautée alternée



3) Planche dynamique



4) Gainage dynamique (gesa)



5) Mountain climber



6) Squat sauté



7) Monté de genoux



8) Abdo étoile



1 minute de récupération à la fin des 8 exercices et faire 4 passages.

