

Semaine 3

Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4
<ul style="list-style-type: none">• Echauffement• Fente• Elévation latérale• Développé couché• Développé militaire• Inclinaison buste• Horloge• Montée des genoux• Squat avec croisé des bras• Retour au calme	<ul style="list-style-type: none">• Echauffement• Gainage chaise• Relevé de bassin• Extension de bras• Tirage menton• Relevé de jambon• Squat latéral• Jumping jack• Burpees• Retour au calme	<ul style="list-style-type: none">• Echauffement• Squat• Elévation arrière• Oiseau• Elévation des bras• Gainage face• Gainage latéral• Talon fesses• Fente sautée• Retour au calme	<ul style="list-style-type: none">• Echauffement• Squat large• Chien qui lève la patte• Dips• Biceps• Relevé de buste• Gainage jambes 45°• Mountain climbers• Squat sauté• Retour au calme