

Semaine 1

Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4
<ul style="list-style-type: none">• Echauffement• Squat• Elévation latérale• Pompe• Biceps• Relevé de buste• Jumping jack• Retour au calme	<ul style="list-style-type: none">• Echauffement• Squat large• Elévation arrière• Tirage menton• Elévation des bras• Gainage face• Montée de genoux• Retour au calme	<ul style="list-style-type: none">• Echauffement• Squat latéral• Elévation de hanches• Oiseau• Développé militaire• Gainage latéral• Talon fesses• Retour au calme	Repos