

Circuit sans appareil ni barre

30 sauts   décalés pieds du sol

20 Triceps sur chaise



10 Pompes sur pieds ou 20 sur Genoux

30 Abdos

20 Lombaires

20 Burpees (saut Militaires) voir sur internet

30 Abdos

20 Lombaires

10 Pompes

20 Triceps

30 sauts

Faire 3 ou 5 circuits