

PROGRAMME DE TRAINING

AU POIDS DU CORPS

FOODSPRING

DÉBUTANT(E)S : 3 ROUNDS

AVANCÉ(E)S : 4 ROUNDS

EXPERT(E)S : 5 ROUNDS

POSE DE GUERRIER
DROITE

TENIR
20 SECONDES



PAUSE DE 10 SECONDES

POSE DE GUERRIER
GAUCHE

TENIR
20 SECONDES



PAUSE DE 10 SECONDES

JUMPING JACKS
20 SECONDES



PAUSE DE 10 SECONDES

JUMPING JACKS
20 SECONDES



PAUSE DE 10 SECONDES

ABDUCTION
HANCHE
DROITE
20 SECONDES



PAUSE DE 10 SECONDES

ABDUCTION
HANCHE
GAUCHE
20 SECONDES



PAUSE DE 10 SECONDES

SQUATS
SAUTÉS
20 SECONDES



FENTES
MARCHÉES
20 SECONDES

