

## PROGRAMME COMPLET ( ABDO/ JAMBES/BRAS/GAINAGE )

A faire tous les deux jours, pensez à vous étirer et à boire après chaque séquence.

- |    |                           |   |   |
|----|---------------------------|---|---|
| 1/ | 100 crunchs petits        |    | Récupération 2 minutes grand écart bonne jambe    |
|    | 50 Soldats                |    | Récupération 2 minutes grand écart bonne jambe    |
|    | 50 pompes                 |    | Récupération 2 minutes grand écart bonne jambe    |
|    | 2 minutes gainage ventre  |    | Récupération 2 minutes grand écart bonne jambe    |
| 2/ | 50 crunchs grands         |    | Récupération 2 minutes grand écart mauvaise jambe |
|    | 30 squats                 |  | Récupération 2 minutes grand écart mauvaise jambe |
|    | 30 pompes claquées        |  | Récupération 2 minutes grand écart mauvaise jambe |
|    | 1 minute gainage dos      |  | Récupération 2 minutes grand écart mauvaise jambe |
| 3/ | 50 rameurs                |  | Récupération 1 minute grand écart facial          |
|    | 100 montées sur ½ pointes |  | Récupération 1 minute grand écart facial          |

100 repousser mur



Récupération 1 minute grand écart facial

2 minutes gainage sur coudes



Récupération 1 minute grand écart facial