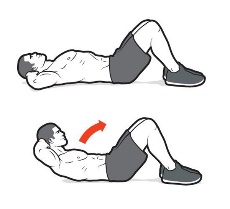
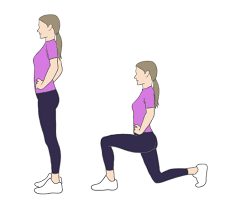
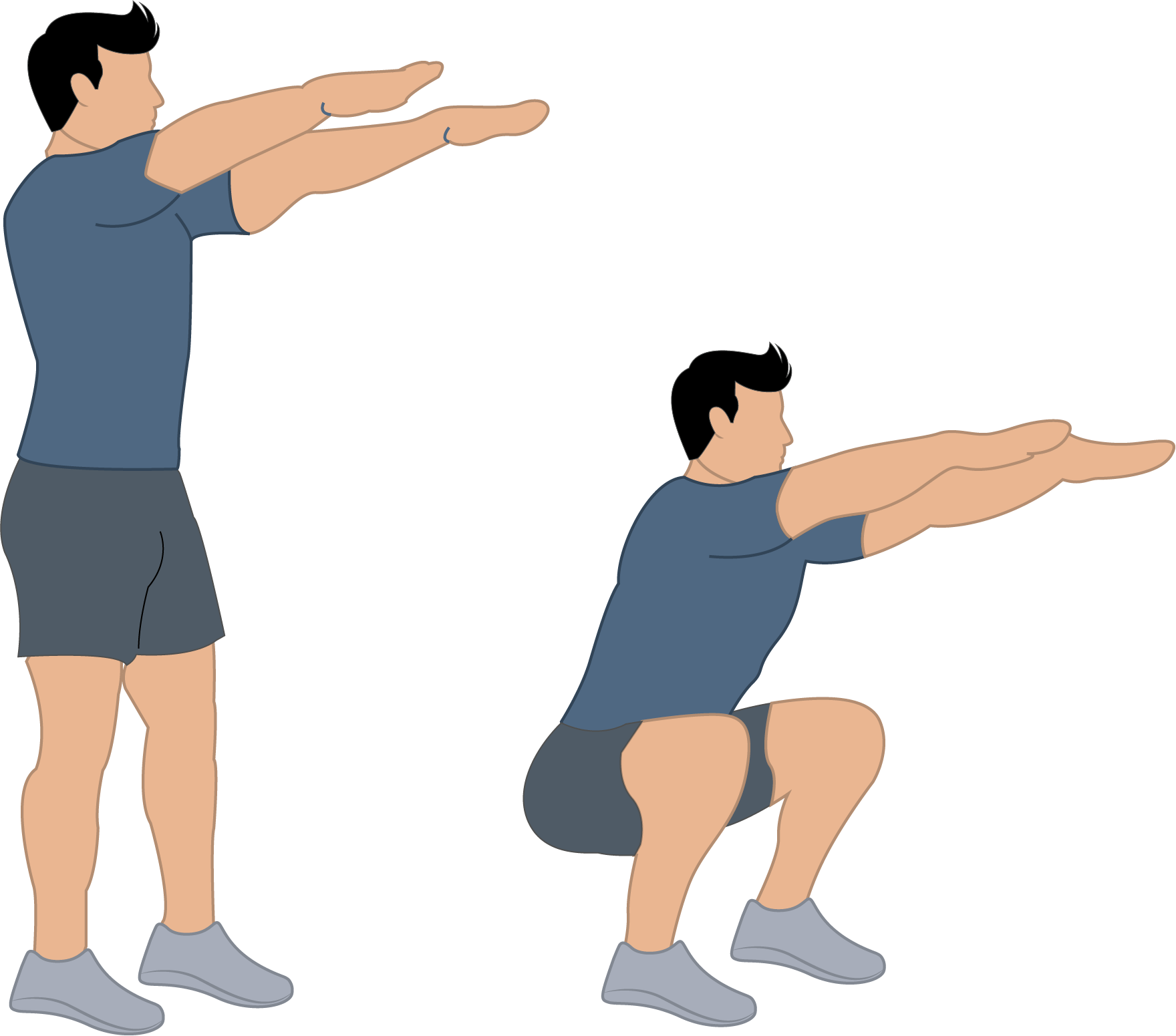
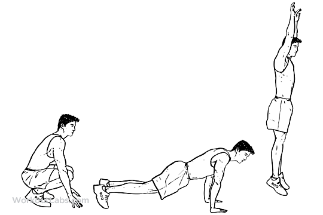
**Circuit Training**

 1 3 4

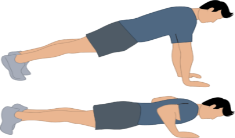
30 secondes par exercice et 1 minute de pause entre chaque série

2



10

 8

 9

7 6

1 – Crunch 2 – Demi-squat 3 – Gainage latéral bras droit

4 – Burpees 5 – Gainage facial 6 – Fente alternée droite / gauche

7 – Dips 8 – Gainage latéral bras gauche

9 – Pompes 10 – Jumping Jack

N’hésitez pas à aller sur Youtube pour réaliser les bons mouvements.

Réaliser 2 à 3 séries.