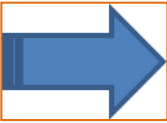


DEPART

 Courir sur place ou jumping jack



Flexions genoux



Chaise contre mur



latéraux



Abdominaux



Pompes



Gainage



Triceps



Montées sur step ou chaise



Gainage ou petits battements jambes



Gainage ou petits battements



Elévation bouteilles eau

Etirements



Plus de conseils:

www.coachnco.fr

Inscrivez-vous à ma Newsletter

H.I.I.T : 1 MN / 20S

Débutant: 1tour – Intermédiaire 2 tours