

SÉANCE DE FITNESS

PAS BESOIN D'IMPRIMER LA SÉANCE !

PRESENTATION

ECHAUFFEMENT

1 VIDÉO :



2 VIDÉOS :



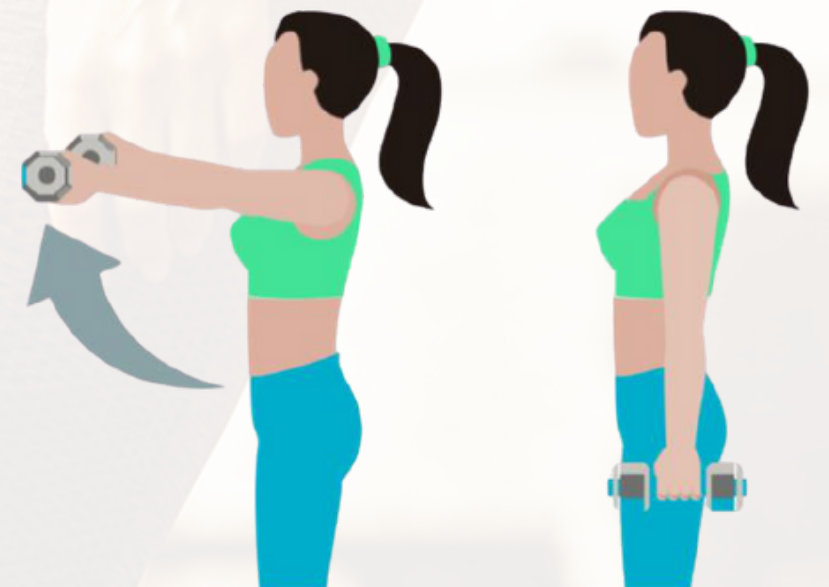
BRAS

TRAVAIL AVEC OU SANS POIDS

DÉVELOPPER COUCHER



ÉLÉVATION FRONTAL



4 À 6 SÉRIES

TRAVAIL AU TEMPS

30 SECONDES =
EFFORT
&
30 SECONDES =
REPOS

1 MINUTE DE REPOS
ENTRE CHAQUE
SÉRIE

POMPES
(GENOUX POSSIBLE)



TRICEPS



JAMBES

TRAVAIL AVEC OU SANS POIDS

SQUATS AVEC
BALLON FACE
AU MUR

4 À 6 SÉRIES

CORDE À SAUTER

TRAVAIL AU TEMPS

**30 SECONDES =
EFFORT
&
30 SECONDES =
REPOS**

MONTER DE JAMBES

BEAR SQUAT

**1 MINUTE DE REPOS
ENTRE CHAQUE
SÉRIE**

CRUNCH

ABDOS

4 À 6 SÉRIES

TRAVAIL AU TEMPS

**30 SECONDES =
EFFORT
&
30 SECONDES =
REPOS**

**1 MINUTE DE REPOS
ENTRE CHAQUE SÉRIE**

GAINAGE SUR CÔTÉ

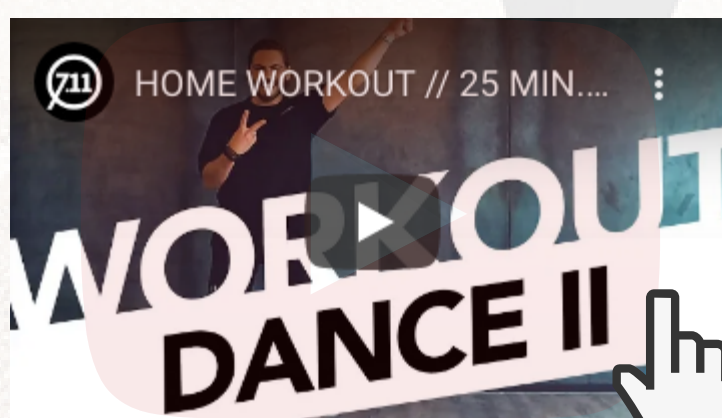
DESCENDRE LES JAMBES

VÉLO

DANCE

25 MINUTES DE DANCE

CLIQUEZ ICI



FAITES CE QUE VOUS VOULEZ



FACEBOOK



INSTAGRAM



N'HÉSITEZ PAS À CLIQUER SUR LES LIENS



YOUTUBE



BE SPORT