

EX1

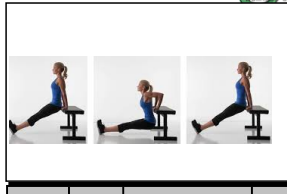


	Série	sec.	Tempo	Résult.	Durée
Circuit 1	2	30			1
Circuit 2	2	45			1.5
Circuit 3	1	30			0.5

Note:

cardio

EX2



	Série	sec.	Tempo	Résult.	Durée
Circuit 1	2	30			1
Circuit 2	2	45			1.5
Circuit 3	1	30			0.5

Note:

dips

EX3



	Série	sec.	Tempo	Résult.	Durée
Circuit 1	2	30			1
Circuit 2	2	45			1.5
Circuit 3	1	30			0.5

Note:

pompes

EX4



	Série	sec.	Tempo	Résult.	Durée
Circuit 1	2	30			1
Circuit 2	2	45			1.5
Circuit 3	1	30			0.5

Note:

abdos pieds mains croiser

EX5



	Série	sec.	Tempo	Résult.	Durée
Circuit 1	2	30			1
Circuit 2	2	45			1.5
Circuit 3	1	30			0.5

Note:

Squats

EX6

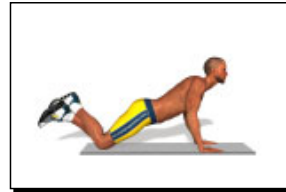


	Série	sec.	Tempo	Résult.	Durée
Circuit 1	2	30			1
Circuit 2	2	45			1.5
Circuit 3	1	30			0.5

Note:

Burpee

EX7

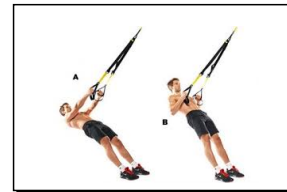


	Série	sec.	Tempo	Résult.	Durée
Circuit 1	2	30			1
Circuit 2	2	45			1.5
Circuit 3	1	30			0.5

Note:

pompes frapper des mains

EX8

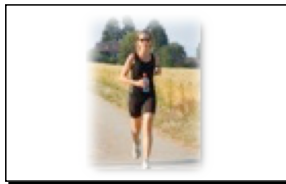


	Série	sec.	Tempo	Résult.	Durée
Circuit 1	2	30			1
Circuit 2	2	45			1.5
Circuit 3	1	30			0.5

Note:

TRX

EX9



	Série	sec.	Tempo	Résult.	Durée
Circuit 1	2	30			1
Circuit 2	2	45			1.5
Circuit 3	1	30			0.5

Note:

cap

EX10
ex11



	Série	sec.	Tempo	Résult.	Durée
Circuit 1	2	30			1
Circuit 2	2	45			1.5
Circuit 3	1	30			0.5

Note:

Planche bras et jambe décollées 15" de chaque côté

EX12
ex13

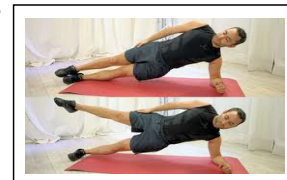


	Série	sec.	Tempo	Résult.	Durée
Circuit 1	2	30			1
Circuit 2	2	45			1.5
Circuit 3	1	30			0.5

Note:

Planche latérale avec décollement de la jambes supérieur

EX13
ex14



	Série	sec.	Tempo	Résult.	Durée
Circuit 1	2	30			1
Circuit 2	2	45			1.5
Circuit 3	1	30			0.5

Note:

Planche latérale avec décollement de la jambes supérieur

nb circuits : 3 - nb exercices : 12
pause entre les exercices : 10 s

cardio

durée de travail: 36:00
durée séance avec pause : 42:00