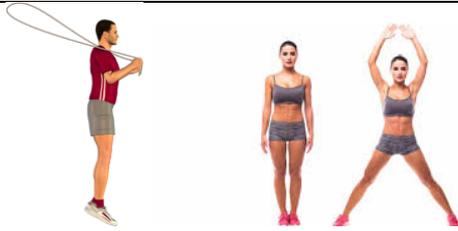
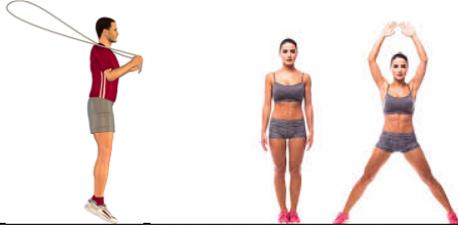
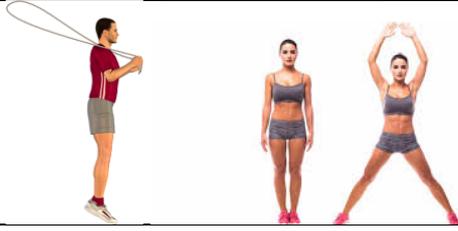
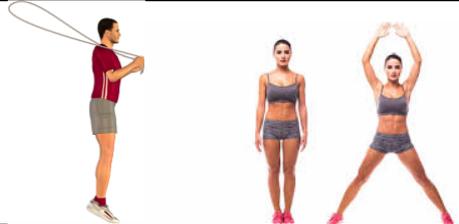


Circuit renforcement cardio - fessiers	
Objectif : 5' travail cardio 30 rep - 1' repos	
A suivre comme une bande dessinée. Adaptez le temps de travail en fonction de vos capacités en favorisant la qualité plutôt que la performance	
5' Cardio Corde à sauter au jumping jack	
Extension fessiers 30 rep	
5' Cardio Corde à sauter au jumping jack	
Extension fessiers Jambe G 30 rep	
5' Cardio Corde à sauter au jumping jack	
Extension fessiers Jambe D 30 rep	

<p>5' Cardio Corde à sauter au jumping jack</p>	
<p>Fentes avant une jambe (G) 30 rep</p>	
<p>5' Cardio Corde à sauter au jumping jack</p>	
<p>Fentes avant une jambe (D) 30 rep</p>	
<p>5' Cardio Corde à sauter au jumping jack</p>	