

Femmes

D'AUJOURD'HUI

FIT CHALLENGE

ENTRAÎNEMENT SEMAINE 1



RÉALISEZ CHAQUE EXERCICE 2X

Première session :
1min30/exercice
Deuxième session :
1 min/exercice

CIRCUIT 1



Trotter



Planche



Squat



Crunch



Haut du dos
convexe

CIRCUIT 2



Pousser les bras
vers le haut



Lever de jambe



Boxe rapide



Crunch



Fente profonde
statique

CIRCUIT 3



Albatros



Fente dynamique



Planche



Grand crunch



Torsion de
la colonne vertébrale