

Femmes

D'AUJOURD'HUI

FIT CHALLENGE

ENTRAÎNEMENT SEMAINE 2



RÉALISEZ CHAQUE EXERCICE 2X

Première session :
1min30/exercice

Deuxième session :
1 min/exercice

CIRCUIT 1



Jumping jack



Lever de jambe
de côté



Prisonnier



Twist crunch



Étirement de
la jambe

CIRCUIT 2



Ciseau debout



Squat
avec ouverture



Moulin des bras



Ciseau renversé



Étirement squat

CIRCUIT 3



Trotter jambes
écartées



Squat serré



Planche sur genoux



Crunch renversé



Étirement poignet