

FIT CHALLENGE

ENTRAÎNEMENT SEMAINE 3



RÉALISEZ CHAQUE EXERCICE 2X

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

CIRCUIT 1



Skipping



Lever de jambe
arrière



Planche twist



Crunch avec
genoux



Étirement
debout

CIRCUIT 2



Saut de côté



Fente arrière
lever de genou



Araignée
de haut en bas



Crunch bras



Étirement
de la nuque

CIRCUIT 3



Kick



Sumo squat



Oiseau au sol



Crunch
jambes tendues



Cobra