

FIT CHALLENGE

ENTRAÎNEMENT SEMAINE 4



RÉALISEZ CHAQUE EXERCICE 2X

Première session :
1min30/exercice

Deuxième session :
1 min/exercice

CIRCUIT 1



Exercice du vers



Fente arrière



Coup de coude



Squat twist



Petit chien

CIRCUIT 2



Planche steps



Squat fixe



Pression
de mains avant



Planche commando



Pont statique

CIRCUIT 3



Burpee



Nageur



Planche twist



Abdos twist



Torsion vertébrale
allongée