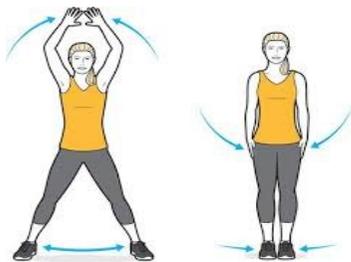


PARCOURS DU CARDIO TRAINING spécial tonicité du ventre (45 secondes + 15 secondes de repos)



Jumping jack



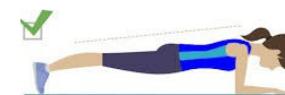
Squats



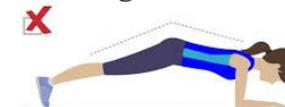
Mountain climber



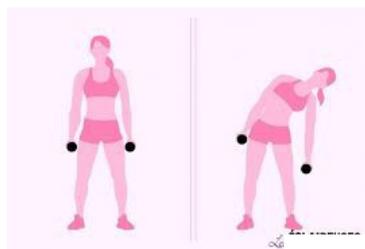
Abdominaux grands droits



Gainage coudes



Montée de genoux



Taille avec charge (bouteille d'eau ou autre)

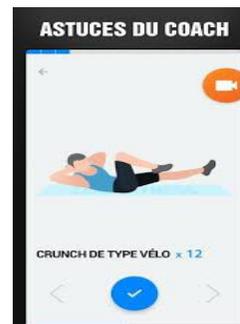


Fentes en alternant les 2 jambes



Gainage côté 20 secondes de chaque côté

Abdominaux obliques



4 à 5 TOURS
Bon courage
Oublie pas de boire
2mn de repos entre
Les tours