

# PROGRAMME Ados 11/17 ans

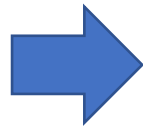
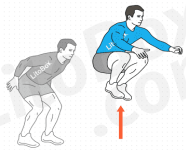
Le programme suivant est à faire selon votre condition physique actuelle il ne faut pas vous faire du mal non plus. Mais vous pouvez tout de même essayer de vous surpasser et faire un peu plus de séries que vous pensiez. L'objectif étant de faire au moins 2 sessions sur 3 par semaine.

## SEMAINE 1 - JOUR 3

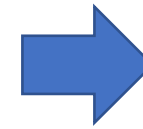
Échauffement à faire à chaque session comme vous avez l'habitude

A réaliser 3 / 4 ou 5 fois

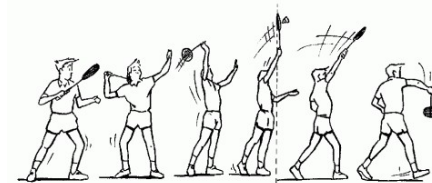
8 Jumps



10 Burpees



50 Ciseaux



PAUSE 1/2 minutes



Lien utile pour les ciseaux : <https://www.youtube.com/watch?v=zVrOitODhaI>