

PROGRAMME ADULTE : +18 ANS

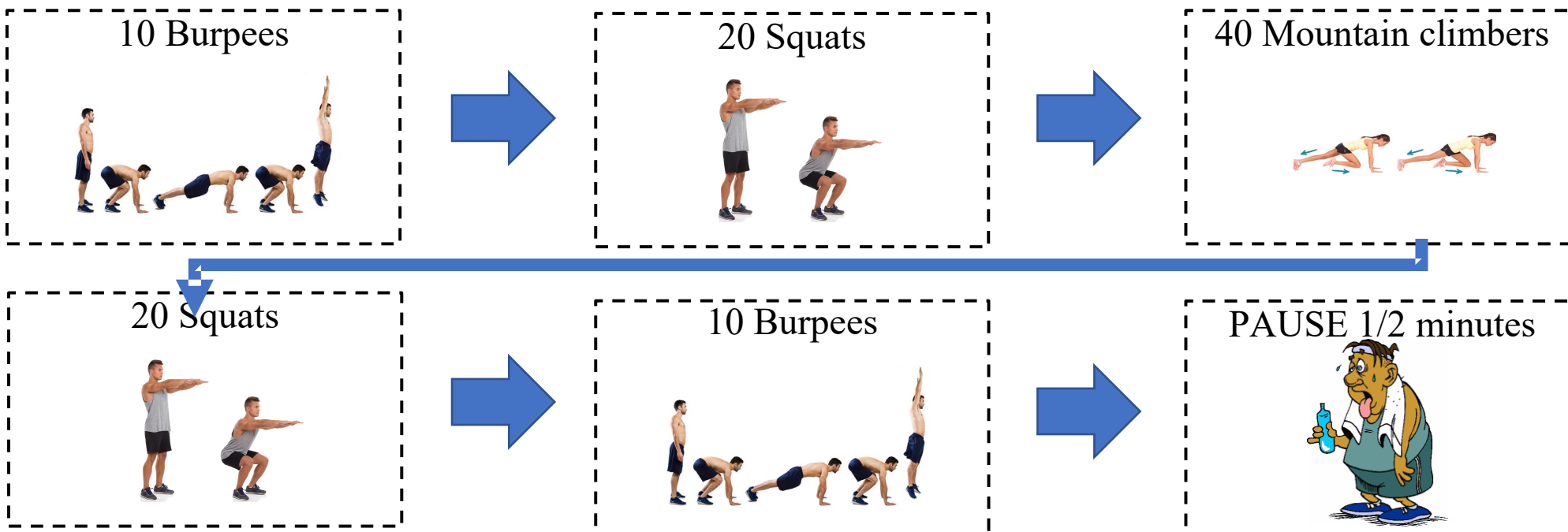
Le programme suivant est à faire selon votre condition physique actuelle il ne faut pas vous faire du mal non plus. Mais vous pouvez tout de même essayer de vous surpasser et faire un peu plus de séries que vous pensiez. L'objectif étant de faire au moins 2 sessions sur 3 par semaine.



SEMAINE 1 – JOUR 3

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

A réaliser 3 / 4 ou 5 fois



Après le circuit
4 x 40 secondes de gainage au choix

+

50 Fentes latérales avec raquette



Lien utile pour les fentes : <https://www.dailymotion.com/video/x6nrryu>