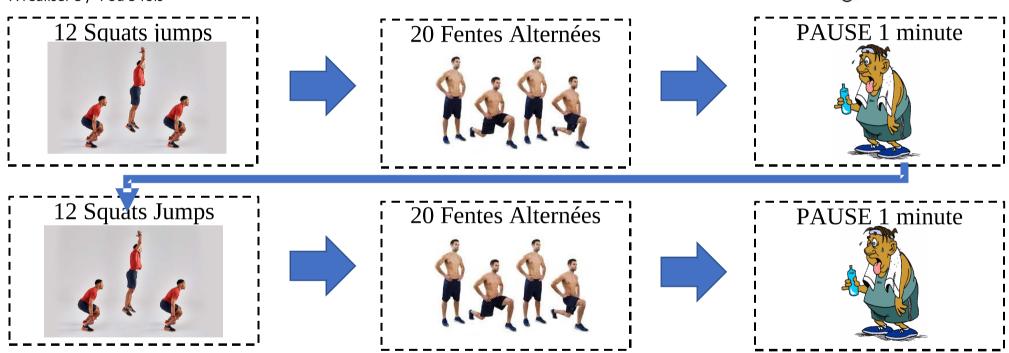
PROGRAMME ADULTE: +18 ANS

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 2 – JOUR 1

Échauffement à faire à chaque session comme vous avez l'habitude A réaliser 3 / 4 ou 5 fois



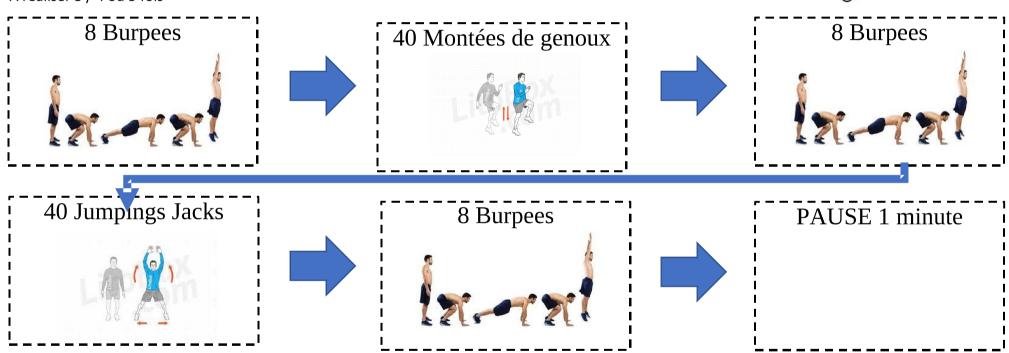
Finir sur 50 Ciseaux sans les pas chassés : https://www.youtube.com/watch?v=zVrOitODhaI

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 2 – JOUR 2

Échauffement à faire à chaque session comme vous avez l'habitude A réaliser 3 / 4 ou 5 fois



2 x 1 minute de gainage assis



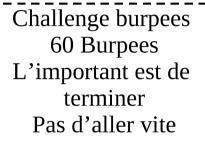


PROGRAMME ADULTE: +18 ANS

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 2 – JOUR 3

Échauffement à faire à chaque session comme vous avez l'habitude A réaliser 1 seule fois







PAUSE de 5 minutes

A la fin des deux challenges 4 x 20 Abdos (au choix)









Challenge de Fentes avec raquette

100 Fentes

https://www.dailymotion.com/video/x6nrryu

L'important est de terminer Pas d'aller vite