

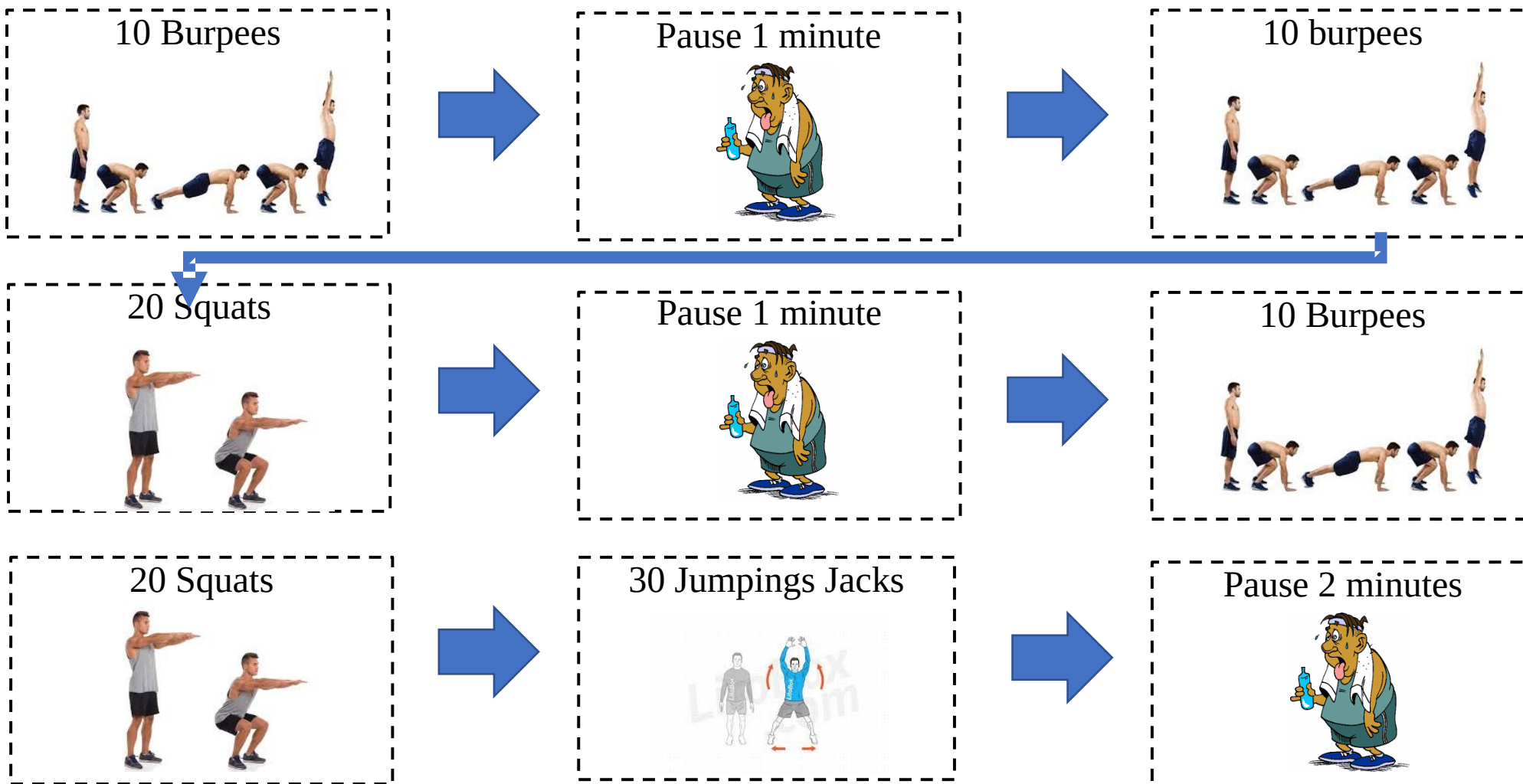
PROGRAMME ADULTE : +18 ANS

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 4 - JOUR 1

Échauffement à faire à chaque session comme vous avez l'habitude
A réaliser 2 fois maximum



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.

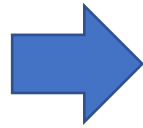


SEMAINE 4 - JOUR 2

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

Circuit Abdos à réaliser à votre rythme 2 ou 3 fois

50 Crunchs



20 levées de jambes



10 Obliques



Finir sur 100 Relâchés serrés alternés Coup Droit + Revers

PROGRAMME ADULTE : +18 ANS

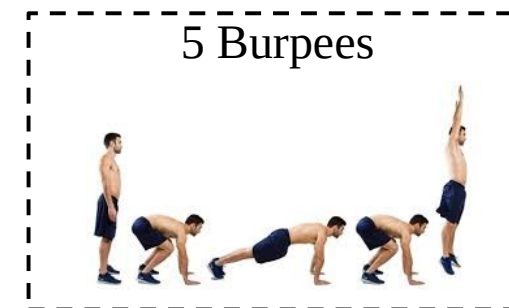
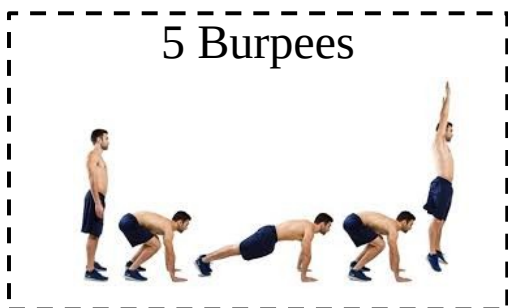
Le programme suivant est à faire selon votre condition physique actuelle il ne faut pas vous faire du mal non plus. Mais vous pouvez tout de même essayer de vous surpasser et faire un peu plus de séries que vous pensiez. L'objectif étant de faire au moins 2 sessions sur 3 par semaine.



SEMAINE 4 - JOUR 2

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

Circuit à réaliser 3 fois



Finir sur 100 Ciseaux avec ou sans raquette