



Jeudi 19 mars - Mouvements Combinés

(15 à 20 min par bloc)

<p>Warmup 3 min</p> <ul style="list-style-type: none"> - 5 Sumo squat - 5 Push up - 5 Squat -5 Spiderman lunge - 5 Spiderman lunge 	
<p>Bloc #1</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 Squat jump(1) + Lunge jump(2) 2 Plank touch feets (2-2) 3 1/2 Burpees(1) + Ski(4) 4 Lunge croisé gauche/droite + Jump 5 Sit up(1) +Russian Twist(4) 6 One leg dead lift gauche/droite +Jump 	<p>Bloc #2</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 P.lunge + Tap coté et arrière(10-10) 2 Crunch(1) + Touch feets(1) 3 Burpees(1) + Coup de genou(4) 4 Abs tirez genou(2) +(1-1) 5 Jumping Jack(4) + High knees(4) 6 Push up(1) + Superman(2)