

FICHE n° 1
Séance ADULTES
20 Minutes

Sportez-vous bien chez vous !

Circuit à réaliser 5 fois



Corde à sauter ou course



1 minute

Position droite
Ventre rentré

Squats



1 minute

Dos droit
Poids sur les talons

Gainage chaise



1 minute

Genoux à 90°
Mains long du mur

Burpees



1 minute

Enchaîner 1 / 2 / 3
1 : corps aligné – pas de fesses courbées