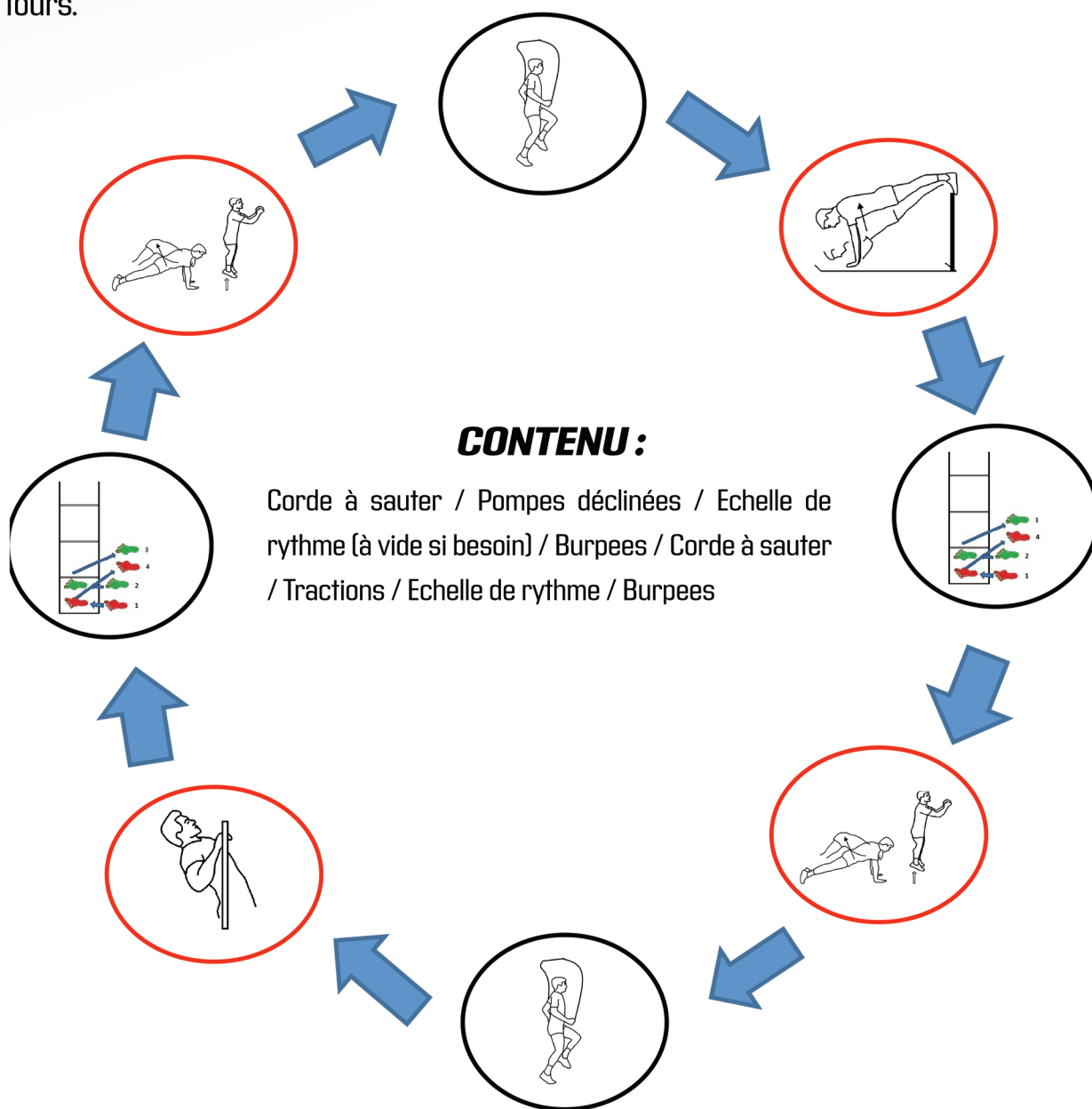


SÉANCE CARDIO + RENFORCEMENT

FORMAT :

Faire les exercices noirs sur 1 minute et les exercices rouges sur 30 secondes en recherchant le rythme ++.

Faire 4 à 5 tours avec un temps de repos de 15 secondes entre les exercices et 3 minutes entre les tours.



Exercices soumis par : Mathias Ricard