

Circuit training sans matériel

7) crunch abdos



1) pompes



6) step ups



2) fentes



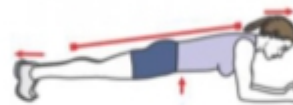
3) élévation des hanches



5) jumping jack



4) planche (sur les coudes ou les mains)



4 à 6 tours

30s d'effort et 30s de
récup entre chaque
exercice

1min de récup
entre chaque
tour