

"LITTLE N°2", 40" effort max / 20" repos

BLOC 1 (à faire 4 fois) :

- Jumping Jack
- Climbers

1' de REPOS

BLOC 2 (à faire 4 fois) :

- Squats Sautés
- Gainage Ventral (Coudes)

1' de REPOS

BLOC 3 (à faire 4 fois) :

- Pompes
- Chaise

1' de REPOS

BLOC 4 (à faire 4 fois) :

- Abdos
- Gainage Flèche

ETIREMENTS

35' de lâcher prise, alors faites vous plaisir...