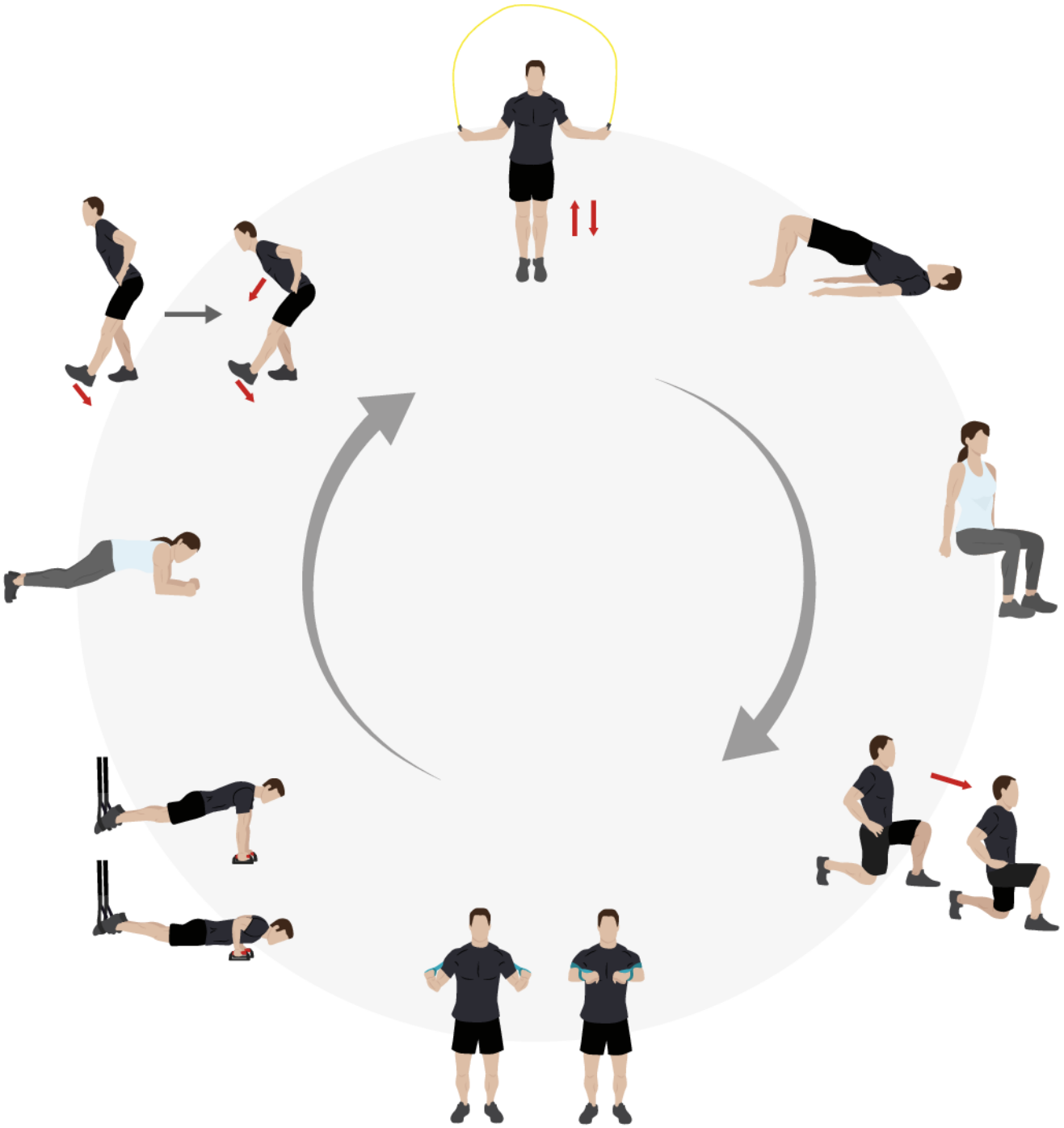
CIRCUIT 1

Réaliser 3 séries de chaque exercice
Chaque exercice dure 30 secondes
Repos de 30 secondes entre chaque exercice
Repos de 2 minutes entre chaque série



POUR VOTRE PRATIQUE :

Domyos Strap Training

Elastique 15 kg

Domyos Speed Rope 100

Push Up Bars (pompes)

DECATHLON