



Endurance

40 min de course sans pause

Gainage

- 30 sec de travail et 15 sec de repos

Gainage ventral bras/ jambes écartées

Abdo - coude vers le genou opposé

Gainage ventral -coude/main/coude...

Gainage latéral D

Rameur

gainage latéral G

x 3



CHALLENGE !

40 pompes en 4 minutes (sur genoux possible)

ÉTIREMENTS