

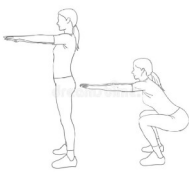
Matériel nécessaire :

- Chaise(s) □ 4m² □ Eau □ Tapis gym (option)

Pensez à vous hydrater régulièrement, ouvrir vos fenêtres, et surtout ne pas vous surpasser.

WOD#1 – LUNDI

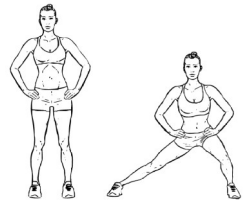
1 Air squat



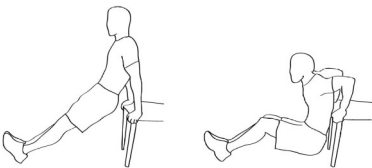
2 Fentes avant



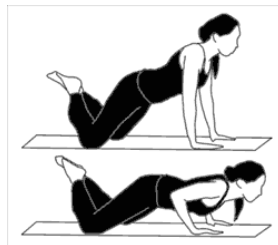
3 Fentes latérales



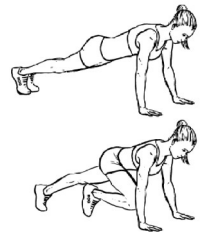
4 Dips chaise



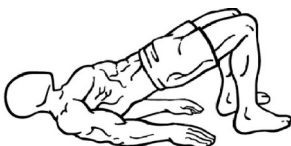
5 Pompes genoux



6 Mountain climbers

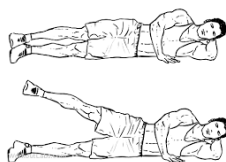


7 Hip thrust

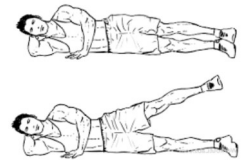


8

Abductions de hanches G et D



9



Faire 5 tours avec 30'' de travail / 30'' de repos

Niveaux : Débutant faire 20''/40'' – intermédiaire 30''/30'' – expert 40''/20''

Gardez la forme avec le SIUAPS, restez connecté à nos actualités pour d'autres séances à venir !

Pour aller plus loin > www.goove.app en partenariat avec le ministère du sport.