

- Matériel nécessaire :**
- Chaise(s) □ 4m<sup>2</sup> □ Bouteille d'eau/poids
  - Tapis gym □ Manche à balais

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

**WOD#13 - «Monday, Tuesday...Laissez-moi danser »**  
Dalida 1979

**CIRCUIT TRAINING**

- 1** Single leg deadlift    **2** Dumbbell Snatch    **3** Air Squat



- 4** Windshield Wipers    **5** Cross abs plank



- 6** Cobra push up    **7** Good morning    **8** Spider plank



**Faire 4 tours prendre 2' de récupération en fin de circuit**

**Niveaux :** Débutant faire 25'' actif / 35'' repos  
Intermédiaire faire 35'' actif / 25'' repos  
Expert faire 45'' actif / 15'' repos