

# TRAINING 14

C' by C

. 5 Fentes Avant / 5 Fentes Arrière

1er tour 5 reps

2eme tour 10 reps

3ème – 15 reps

4ème – 20 reps

5ème – 25 reps

Dips

Box jump

Sit on

NIVEAU 1 : 30" de récup entre chaque tour

NIVEAU 2: 15" de récup entre chaque tour

NIVEAU 3: Pas de récupe

