

TRAINING 17

Bloc 1

- Pompes
- Squat jump

Bloc 2

- SDHP
- Sprint

Bloc 3

- Sit on
- Corde à sauter

Bloc 4

- Swing
- Grimpeur

Bloc 5

- Tirage TRX
- Burpees

30" / 30"

5 Tours par bloc

2' de récup entre chaque bloc

Débutant: 3 tours par bloc

Intermédiaire: 4 tours par bloc



BY

