

# TRAINING 19

C' by C

- *Burpees*
- *Tirage TRX*
- *Box jump*
- *Pompes*
- *Fentes marchées*
- *Abdos*
- *200m course*

*5/10/15/20...*

*Max de reps en  
20'*

NIVEAU 1 : *Pompes genoux / marche rapide*

NIVEAU 2 : *réduire les cadences*

