

# TRAINING 20

C' by C

• *Montée de genoux suspension x5*

• *Thrusters x7*

• *Swing x9*

**Bloc 1**  
**Max tours en 6'**

• *Pompes triceps x5*

• *Burpees x7*

• *V up x9*

**Bloc 2**  
**Max tours en 6'**

*2' de récup entre chaque bloc*

*Bloc (1 + 2) 2 fois*

NIVEAU 1 : 1 seul fois bloc 1 + 2

NIVEAU 2 : réduire les cadences

