



COACHING BY CELINE

WARM C'BY C

Mobilité articulaire ou 10' elliptique / rameur

TRAINING C'BY C

Pompes x6

Squat jump x 9

Relevé de bassin 1j x12

Vup x12

Fentes X9

Burpees x6

Max tours en 5'

Max tours en 5'

2' de récupération entre chaque bloc. 2 fois chaque bloc.

RECUPERATION C'BY C

Etirements