



COACHING BY CELINE

WARM C'BY C

Mobilité articulaire ou 10' elliptique / rameur

TRAINING C'BY C

Wall climb x 5

Dips x7

Step up avec ou sans poids x9

Hollow ou gainage x11''

AMRAP 10'

Récup 2'

AMRAP 10'

RECUPERATION C'BY C

Etirements