



COACHING BY CELINE

## **WARM C'BY C**

Mobilité articulaire ou 10' elliptique / rameur

## **TRAINING C'BY C**

Burpees x5

V up x10

Squat x15

**EMOM 20'**

**Faire un tour par minute et attendre le début de la minute suivante avant de recommencer.**

## **RECUPERATION C'BY C**

Etirements