



COACHING BY CELINE

ECHAUFFEMENT

Mobilisation articulaire et/ou 10' rameur ou vélo elliptique

TRAINING 1

50 Fentes (G+D)

30 Box jump

10 Swing

3 à 5 Round

TC 20'

TRAINING 2

33 Burpees

11 Squat clean

22 Burpees

22 Squat clean

11 Burpees

33 Squat clean

3 ROUNDS

TRAINING 3

Traction jump

SDHP

Atomic situp

5 reps

EMOM 20'

TRAINING 4

30 fentes sautées

30 Shoulder press

30 Tirage TRX

30 crunch tendus

4 ROUNDS

RECUPERATION

Etirement 3 fois 20'' par groupe musculaire travaillé.