



COACHING BY CELINE

ECHAUFFEMENT

Mobilisation articulaire et/ou 10' rameur ou vélo elliptique

TRAINING 1

15 swing
10 commando
15 overhead squat

AMRAP 20'

TRAINING 2

Planche araignée

Atomic sit up

Sumo

5 reps

EMOM 20'

TRAINING 3

Burpees

Thrusters

Grimpeur

Squat

TABATA

TRAINING 4

50 Box Jumps

50 Jumping Pull-Ups

50 Kettlebell Swings

50 Walking Lunges

50 Knees-to-Elbows

50 Push Press

50 Back Extensions

50 Thrusters

50 burpees

50 jumping jack

RECUPERATION

Etirement 3 fois 20'' par groupe musculaire travaillé.