

CIRCUIT PPG

10 pompes → 1' de chaise → 1' de planche → 20 relevés de bassin → 20 crunchs obliques

1' de pause

20 squats → 2x10 fentes → 20 élévations haut/bas inversé → 8 squats sautés → 12 dips

1' de pause

15 crunchs inversés → 20 montées de genou → 20 crunchs obliques → 20 jumping jacks → 1' chaise

30" planche dos → 15 burpees → 20 squats → 30 crunchs

1' de pause

10 pompes → 20 mountain climbers → 1' de planche → 10 squats jump