

Fitness de la semaine

LUNDI : GAINAGE

30 secondes de :

- **Gainage** sur les coudes
- Gainage côté sur le coude droit
- Gainage côté sur le coude gauche
- Gainage sur les coudes dos au sol

Répète cela 3x

MARDI : COORDINATION

Matériel : 4 feuilles numérotées de 1 à 4

Regarde l'explication et prépare toi au décompte. C'est parti !!!!

<https://www.youtube.com/watch?v=g9AhmQxqALk>

MERCREDI : CARDIO

Fais **50 Jumping-Jack** sans t'arrêter !!!



JEUDI : SQUAT

Bring Sally up squat challenge

<https://www.youtube.com/watch?v=bql6slU2A7k>

Les 3 minutes 40 les plus longues de ta vie !!!

VENDREDI : ABDO

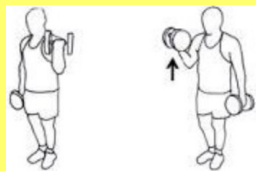
Fais **10 abdo crunch** sans t'arrêter !!!



Répète cela 3x

SAMEDI : POPEYE

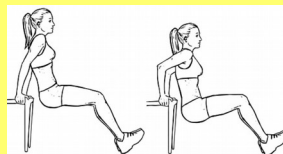
- 50 Biceps
avec bouteille d'eau 1L.



- 10 pompes

- 10 triceps

Répète cela 3x



DIMANCHE : WORKOUT

Fais tous les exercices qui sont soulignés 2x dans le programme !!!

Bonne chance il y en a 6.