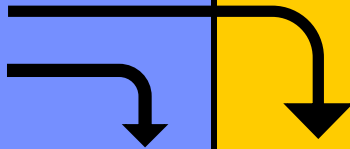


Fitness de la semaine

T'es plutôt MUSCU
Ou plutôt DANSE



LUNDI : 3x

5

Pompes

10

Squats

15

Abdos

20'

Gainage

MARDI : MOONWALK

<https://www.youtube.com/watch?v=6j9ordx8ZOw>



MERCREDI : 3x

ABDOS

JUMPING-JACK

20

BURPEES

SQUATS

JEUDI : FOOTWORK

<https://www.youtube.com/watch?v=xtwxNp9uUiA>

VENDREDI : 3x

10

Pompes

15

Squats

20

Abdos

25'

Gainage

SAMEDI : SHUFFLE

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

DIMANCHE : 2x

