

15 minutes pour avoir la pêche et des formes fermes !

Top chrono, c'est parti !

0 – 30s	Jumping Jack
40s – 1min10	Squats
1min 20 – 1min50	Pompes
2min – 2min 30	Burpies
2min40 – 3min10	Abdos de base
3min20 – 3min50	Fentes (on n'oublie pas d'alterner les pieds)
4min – 4min30	Abdos croisés
4min40 – 5min10	Planche
<i>5min20 – 5min50</i>	<i>Jumping Jack (2EME SET)</i>
<i>6min – 6min 30</i>	<i>Squats</i>
<i>6min40 – 7min10</i>	<i>Pompes</i>
<i>7min20 – 7min50</i>	<i>Burpies</i>
<i>8min – 8min30</i>	<i>Abdos de base</i>
<i>8min40 – 9min10</i>	<i>Fentes (on n'oublie pas d'alterner les pieds)</i>
<i>10min20 – 10min50</i>	<i>Abdos croisés</i>
<i>11min – 11min30</i>	<i>Planche</i>
<i>11min40 – 12min10</i>	<i>Jumping Jack (3EME SET)</i>
<i>12min20 – 12min50</i>	<i>Squats</i>
<i>13min – 13min30</i>	<i>Pompes</i>
<i>13min40 – 14min10</i>	<i>Burpies</i>
<i>14min 20 – 14min50</i>	<i>Abdos de base</i>
<i>15min – 15min30</i>	<i>Fentes (on n'oublie pas d'alterner les pieds)</i>
<i>15min40 – 16min10</i>	<i>Abdos croisés</i>
<i>16min20 – 16min50</i>	<i>Planche</i>