

Tableau Programme :
6 premiers exercices incontournables

Enchaenez les 6 exercices puis prenez 1 minute de récupération.
 Faites 3 tours

Fiche exercice numéro	Niveau débutant Nbr de répétition ou temps de blocage	Niveau initié Nbr de répétition ou temps de blocage
EXO 05	6	12
EXO 38	30 s plus blocage	1 minute plus blocage
EXO 23	10	20
EXO 12	12	20
EXO 21	6	12
EXO 09	10	25

Pensez à télécharger les fiches

Programme 01