



DÉFI DU SUPER HÉROS FLASH

- 1- 30 secondes de sauts (gauche/droite) pieds joints



- 2- 30 sec de mountain climber externes



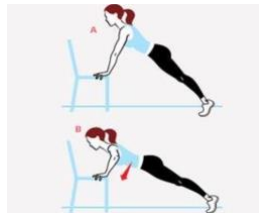
- 3- 30 sec de montées de genoux



- 4- 30 secondes de gainage costal (faire les 2 cotés)



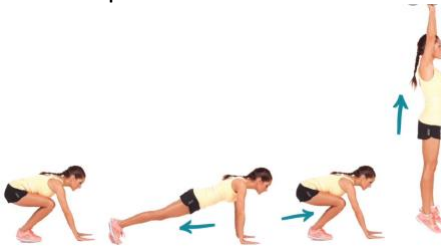
- 5- 10 pompes sur la chaise



- 6- 30 secondes de talons/fesses



- 7- 10 burpees



- 8- 30 secondes de leg raise alternées



- 9- 30 secondes crunch statique (faire les 2 côtés)



CE PARCOURS FLASH EST À FAIRE 3 FOIS DANS LA SEMAINE. BON COURAGE !!!