



Pompes Faire une seule série de votre maximum de pompes et dès que cela n'est plus possible, enchaîner le même exercice mais en posant les genoux au sol et cela jusqu'à votre maximum.



Fentes avant Faire 10 fentes avant sur chaque jambes



Squat
Enchaîner 20 squat



Relevé de dos
Allongez-vous sur le ventre et relevez le buste et les jambes. Répétez cela 10 fois !



Crunch
Réalisez des Crunch jusqu'à ce que cela brule

5 fois

Récupérez 30 secondes entre chaque exercice et 2 minutes entre chaque série