

SEANCES EPS 04/05 AU 08/05/20

Voici un programme à faire chez soi avec une chaise ou son canapé mais avant tu dois t'échauffer !

- 1) Marcher 5 minutes
- 2) Footing / Course pendant 10 minutes

Fait le programme chaque jour en essayant de passer un niveau chaque fois !

LA CASA DE TRAINING

SUPERTRAINERS

1 CHAISE
30 SECONDES

2 JUMPING JACKS
30 SECONDES

3 SQUATS MAINS EN L'AIR
15 RÉPÉTITIONS

4 POMPES
10 RÉPÉTITIONS

5 GAINAGE LAT. GAUCHE
30 SECONDES

6 GAINAGE LAT. DROIT
30 SECONDES

NIVEAU RIO
2 TOURS

NIVEAU DENVER
3 TOURS

NIVEAU TOKYO
5 TOURS

NIVEAU PROFESSEUR
7 TOURS

Instagram: [supertrainers](#)

