

LA TRANSPIRATION C'EST LA GRAISSE QUI PLEURE

SUPERTRAINERS



BURPEES
10 BURPEES



FENTES SAUTÉES
10 FENTES
PAR JAMBE



SAUT+ 180°
10 SAUTS



ABDOS CERCLES
10 ABDOS



LOMBAIRES
10 LOMBAIRES



**SEPT
TOURS**



**30 SECONDES
DE REPOS ENTRE
LES TOURS**