



# Entrainement Gratuit!

## Instructions

Cet entrainement peut être effectué à la maison sans équipement. Si vous ne faites pas de sport, consultez votre médecine avant de commencer un programme d'exercice.

### Echauffement

- A1. [Runner's Lunge](#) x10/côté
- A2. [Bear Crawl](#) x10m
- A3. [Leg Swing](#) x10/côté
- A4. [Shoulder Warm Up](#)
- A5. [Lateral Squat](#) x10/côté

**1-2 séries**  
**rythme lent**



### Circuit

- B1. [Reverse Lunge](#)
- B2. [Push Up To Support](#)
- B3. [Split Squat Jump](#)
- B4. [Bicycle Crunch](#)
- B5. [Knee Ext. In Bridge](#)
- B6. [Shoudler Taps](#)

**2-3 séries**  
**40 secondes d'effort**  
**20 secondes de repos**  
**2:00 entre chaque série**

**Questions?**

