








PROGRAMME D'ENTRAINEMENT TRAINING ZONE

CIRCUIT ENDURANCE HAUT DU CORPS -Niveau 1-

Séance 1							
KRANCK CYCLE INTENSITE	5 MIN						
TIRAGE DOS TRX							
	Série 1						
	Repet 15						
TIRAGE EPAULE KETTLEBELL							
	Série 1						
	Repet 15						
SQUATT ET EPAULE							
	Série 1						
	Repet 15						
DIPS TRICEPS -JUMP BOX-							
	Série 1						
	Repet 15						
TRACTIONS OU POMPES							
	Série 1		Série 1				
	Repet MAX			Repet MAX			
CRUNCH ABMAT							
	Série 1						
	Repet MAX						

RPM = Nombre de tours par minutes