
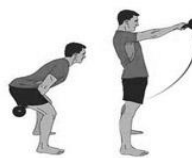
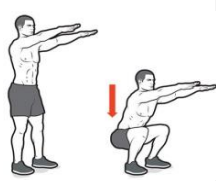


# PROGRAMME D'ENTRAINEMENT CROSSTRAINING

Séance 1						
Echauffement	10 min					
PENDANT 20minutes LE PLUS DE TOURS POSSIBLE						
TRACTION						
	Repet					
	5					
	Série					
	1					
KB SWING						
	Repet					
	10					
	Série					
	1					
SQUAT						
	Repet					
	15					
	Série					
	1					

Si une des machines n'est pas disponible demandez à tourner avec celui qui l'utilise.