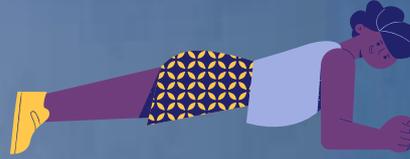


A2 Super En Forme

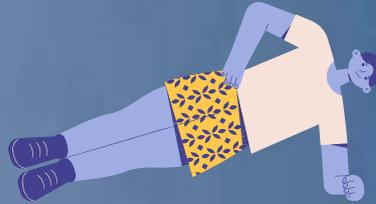
Haut de corps après les fêtes!

**APRES
ECHAUFFEMENT
!!**

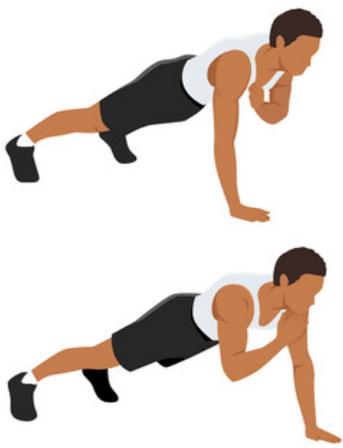
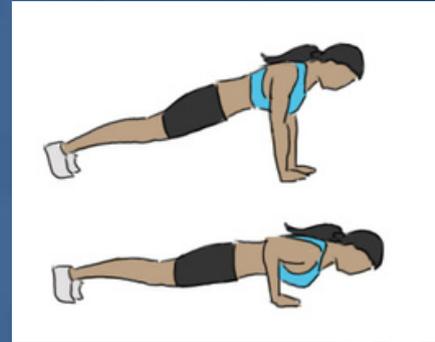
-30 secondes de gainage normal



-30 secondes de gainage à droite



-30 secondes de gainage à gauche



toujours en gainage, toucher alternativement l'épaule droite puis gauche, le répéter 20 fois

10 pompes, si besoin sans les genoux



25 abdominaux



10 burpees

ETIREMENTS!!!

Si jamais vous n'arrivez pas à tenir tout cela, n'hésitez pas à modifier le programme, faites selon vous!!!