

Circuit adulte

Les ateliers

1. Pompes
2. Squats
3. Dead Bug
4. Pompes Commando
5. Squats Bulgare
6. Crunch inversé
7. Dips
8. Jumping jack
9. Relevé de bassin
10. Burpees

Chaque exercice doit être répété 5 fois (10 pour Dead bug et squats bulgares 5/ jambes), le nombre de tour à effectuer dépend de vos réponses au quizz ... si la dernière réponse est fausse... c'est X 1000 😊

#depensezvous #amusezvous #restezchezvous