



circuit training - N° 13

Matériel : haltères et tapis
6 exercices 40 secondes de travail et 15 secondes de
récupération
3 tours 1 minute de récupération entre les tours



Exo 1 single leg deadlift

Exo 2 single leg deadlift

Exo 3 jumping jack avec haltères en haut devant coté

Exo 4 squat avec triceps (descendre en squat + biceps curl + se relever haltères au-dessus de la tête + triceps)

Exo 5 planche avec haltère que l'on change de place

Exo 6 hip thrust

