

Gainage, Abdos & Cardio

1 circuit de 22 exos

Tonification complète sans matériel
12 exercices

**Circuit Training
FULL BODY**

30"X30"
ou
40"X20"
ou
50"X10"

<https://entrainement-sportif.fr>

12

11 Fentes sautées

12 Gainage costal

1 Pompes sur genoux

2 Crunch inversé

3 Burpee

4 Ciseau costal

5 Crunch croisé

6 Gainage ventral

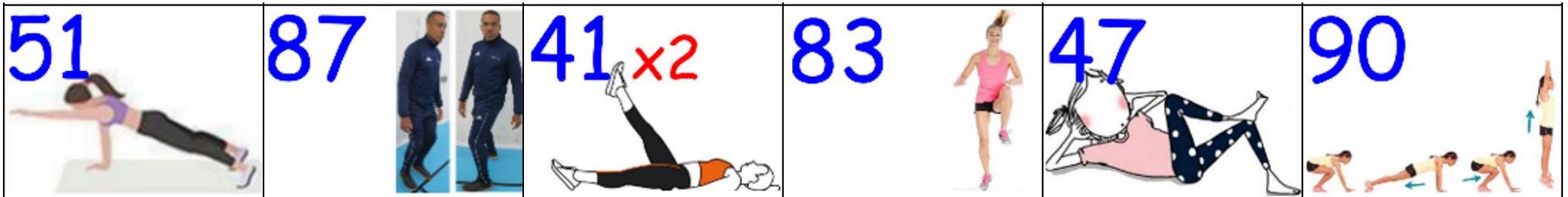
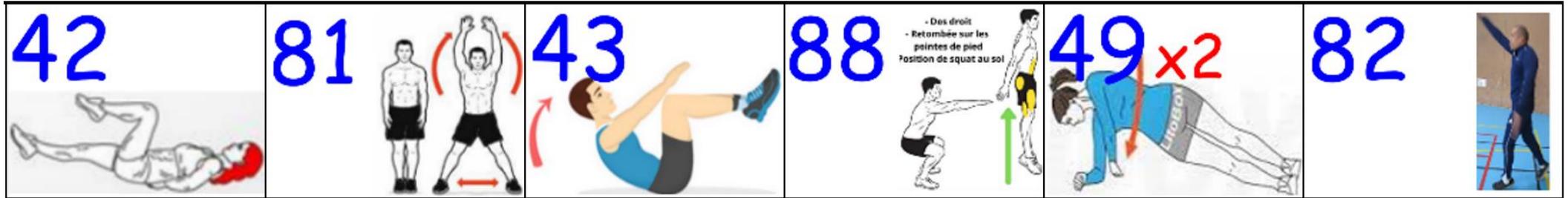
7 Mountain climber

8 Jumping jack

9 Overhead Squat

10 Soulevé de fesses

Gainage - Abdos Cardio (22 exos)



Avec les montées de jambes sur chaise Romaine, meilleur exercice pour travailler le bas des Abdos →

