

## *Règles de la semaine 4*

### **Avant de commencer votre séance :**

- 1 - TOUJOURS vérifier d'AVOIR SA BOUTEILLE D'EAU PLEINE,
- 2 - Le MATERIEL nécessaire doit être prêt, à côté de vous,

### **AVANT DE COMMENCER UNE FICHE,**

TOUJOURS commencer par un petit ECHAUFFEMENT ARTICULAIRE,

### **Le programme se compose de :**

Circuit Cardio, à faire 3 fois dans la semaine,

Circuit Souplesse, A FAIRE **2 FOIS** par JOURS

Circuit Epaules-Abdos, à faire minimum 2 fois dans la semaine,

Circuit Proprioception, à faire tous les jours de la semaine,

**Faites votre propre planning pour cette semaine**