

Règles de la semaine 3

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-Abdos, à faire 2 fois dans la semaine (Mardi/Jeudi ou
Lundi/Vendredi)

Circuit Souplesse, A FAIRE TOUS LES JOURS

Circuit Mixte, à faire 2 fois dans la semaine (Lundi/Vendredi ou Mardi/jeudi)

Circuit Bras-Placements, à 1 fois minimum dans la semaine (mercredi ou/et dans
le week-end)