

EPS = Circuit Training n°2 de 8min

En 6° = 3 séries 25s effort et 35s repos (3 fois/semaine)

En 5° = 3 séries 25s effort et 35s repos (3 fois/semaine)

En 4° = 4 séries 30s effort et 30s repos (3 fois/semaine)

En 3° = 4 séries 30s effort et 30s repos (3 fois/semaine)

1- Burpee



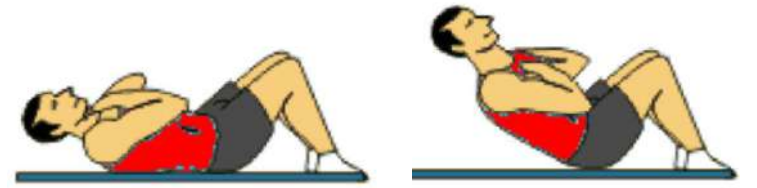
2- Abdos Rameur



3- Jumping Jack



4- Abdos Crunch



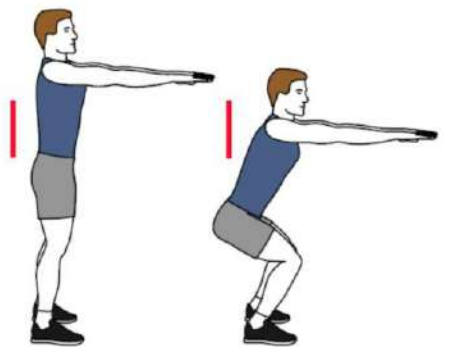
5- Mountain Climber



6- Abdos Chevilles



7- Demi Squat



8- Pompes sur les genoux

