

# ROUND NO 1

01



CARDIO

Montée de genoux,  
coups de poings direct

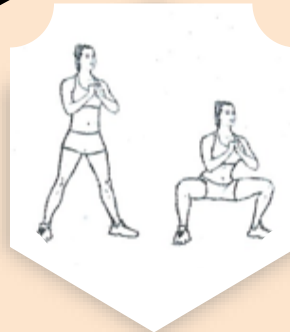
Principaux muscles travaillés :  
les quadriceps, les mollets et les abdominaux

Récupération



02

03

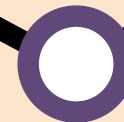


RENFO

Squat sumo iso mains devant

Principaux muscles travaillés :  
les quadriceps en premier, les fessiers et les ischio-jambiers en second

Récupération



04

05



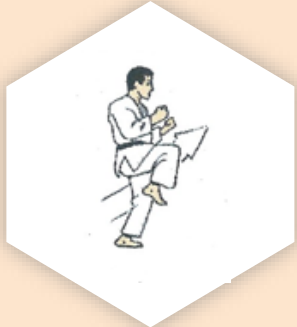
FLEXIBILITE RENFO

Le développé

Principaux muscles travaillés :  
quadriceps droit, fléchisseurs de hanche, ischio-jambiers, accessoirement fléchisseurs des poignets

# ROUND NO 2

01



CARDIO

Coups de genoux direct droite et gauche

Principaux muscles travaillés :

les quadriceps, les mollets, les abdominaux, biceps, triceps, trapèzes, obliques

03



RENFO

Fentes

Principaux muscles travaillés :

les quadriceps et les fessiers

05



FLEXIBILITE

Etirements thorax inclinaison latérale, étirement costal

Principaux muscles travaillés :

Obliques, le grand psoas, le carré des lombes

Récupération

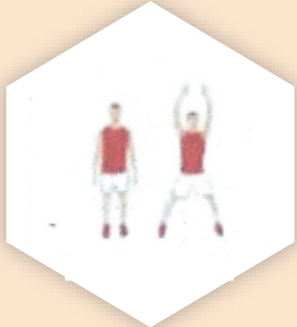
Récupération

02

04

# ROUND NO 3

01



CARDIO

Jumping jack

Principaux muscles travaillés :

les quadriceps, fessiers, les muscles fléchisseurs de la hanche : psoas, l'iliaque, le petit et moyen glutéal, sartorius

Récupération



02

03



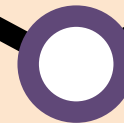
RENFO

Décoller les talons

Principaux muscles travaillés :

Mollets : jumeaux du triceps, jambier postérieur, fléchisseur commun des orteils soléaires, long péronier latéral

Récupération



04

05



FLEXIBILITE

La posture debout tronc penché en avant

Principaux muscles travaillés :

Fessiers, triceps suraux