

Ufosebouger #12



Savez vous que l'activité physique et sportive booste votre système immunitaire ?

Une séance fighting en mode combat contre le COVID!!

Après un échauffement de 5 minutes

10 squats boxe

5 planches commando

20 squats + montée de genou ou coup de pied (10 à Gauche 10 à droite)

20 mountains climbers appui sur chaise

4 fois ce circuit avec 2 minutes de récupération

10 squats boxe



5 planches « commando 20 squats + genoux



20 mountain climbers

