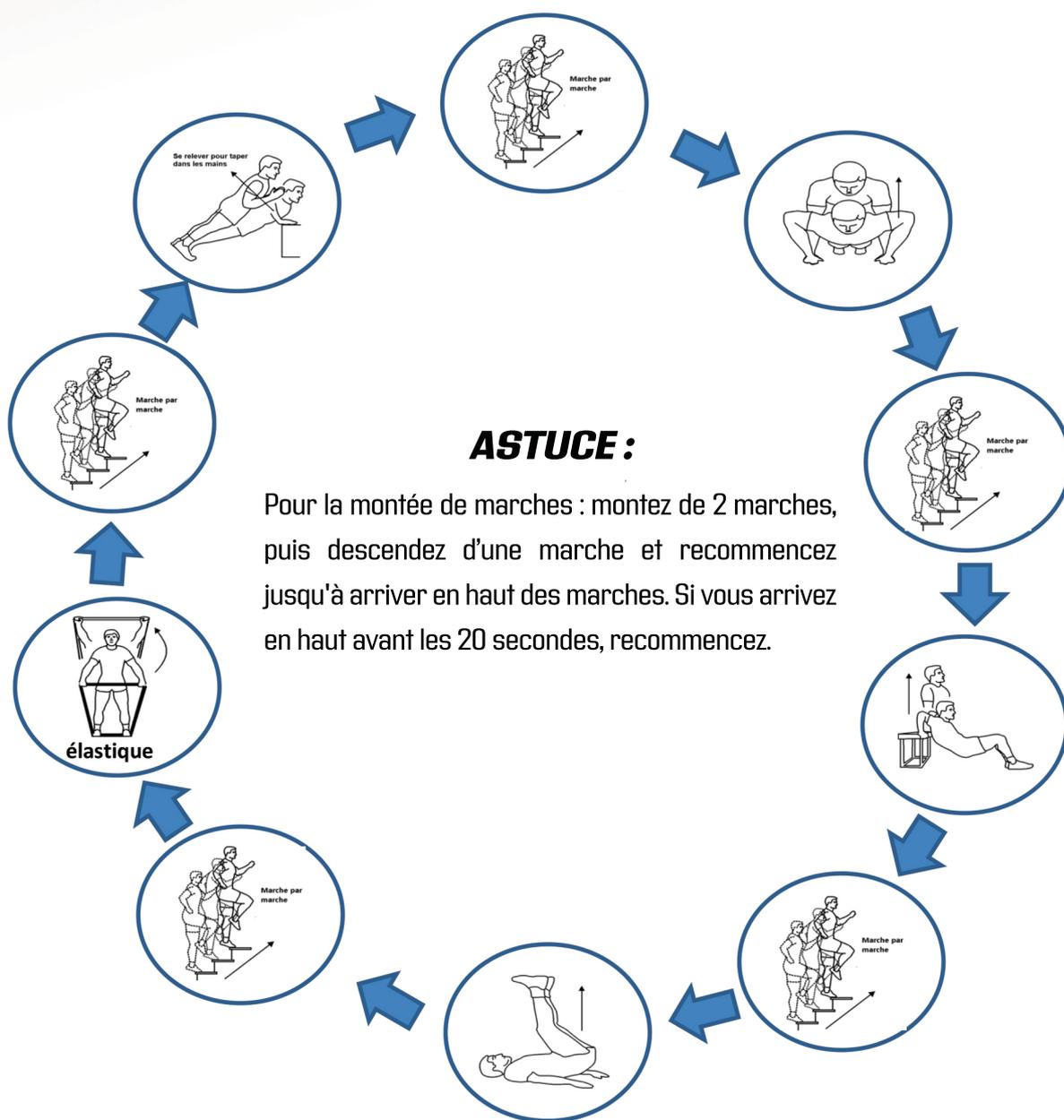


CIRCUIT CARDIO

FORMAT :

Séquences de travail de 20 secondes avant de passer à l'atelier suivant – 10 secondes de récupération entre les ateliers.

À la fin de chaque tour, 3 à 5 minutes de récupération. Faire 5 tours.



Exercices soumis par : Fred Roualen