

2019 Fullbody Workout

Fessiers/Jambes/Abdos/Bras

SET 1

Squat pieds écartés



Squat Pieds serrés



Squat Sumo



Squat unilatéral



Jump Squat



SET 2

Planche sur une main



Planche / Jame levée



Planche / Rotation



Planche / Élévation



Planche / Élévation



SET 3

Pompes simples



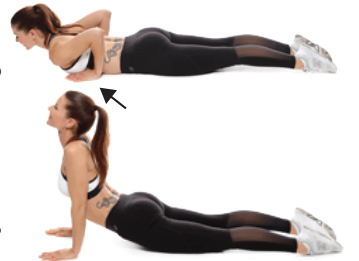
Pompes difficiles



Pompes serrées



Pompes serrées en position allongée



Pompes / Pike



Niveau Débutant
3-4 répétitions

Niveau intermédiaire
5-8 répétitions

Niveau avancé
10-12 répétitions