

Programme : Crush

Le Programme Crush vise les cuisses, le fessier, le ventre et les poignées d'amour. Ce programme se compose de 3 modules. Les modules 1 et 2 sont à enchaîner 3 fois et le module 3, 2 fois sans temps de repos. Entre chaque module effectuer un temps de repos de 1'30 minute.

Tous les détails sur le blog.

Module 1 : affiner les cuisses et tonifier le fessier x 3

Jumping squat



20 répétitions

Pont sur une jambe



20 répétitions /
jambe

Fire hydrant



20 répétitions /
jambe

fente sautée



20 répétitions /
jambe

1'30 minute de repos

Module 2 : objectif ventre plat x 3

Crunch inverse



20 répétitions

Toucher orteils



20 répétitions

Bicyclette



20 répétitions /
côté

Toucher cheville



20 répétitions /
côté

1'30 minute de repos

Module 3 : anti-poignées d'amour x 2

Planche



45 secondes

Planche côté droit



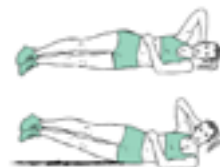
45 secondes

Planche côté gauche



45 secondes

Jackknife



20 répétitions /
jambe