

Ma routine d'exercices à la maison

Le matériel



Déroulé de la routine

6 exercices par tour - 3 tours*

- 40 sec d'effort par exercice
- 15 sec de récupération entre chaque exercice
- 30 sec de récupération entre chaque tour

Psst : Assurez-vous de bien vous échauffer avant de commencer !

