

VERSION 3 (V3) - SPECIFIC PROGRAM GYM UPDATE 19/04/2020

Objectif : Junior : 5 circuits Pause : 3 à 5' - Senior : 8 circuits Pause : 3 à 5'

1 - FOOTING : 30' ou marche rapide (fast walk)

2 - SAUTS VERTICAUX - STREKSPRONG x 30 répétitions

3 - ABDOMINAUX - BUIKSPIEREN x 30 répétitions

4 - POMPES BRAS (ARM POMPEN ?) 2 x 20 répétitions Pause : 1'



5 - ABDOMINAUX - BUIKSPIEREN x 50 répétitions

6 - SQUATS - STAANDE SQUAT (sans charge - without load) x 70 to 100)

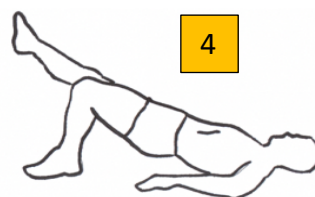
7 - CORE STABILITY : 2 X 1' PAUSE: 1' - each exercise (1,2,3,4). Total : 14'



Left and right



Left and right



Left and right