

































Challenge Renfo Semaine 2

Objectif = 1 série par jour

Enchaîner les exercices sans pause

Jour 1	 Planche 45 sec	 Chaise 30 sec			 Pompes x3
Jour 2	 Planche 45 sec	 Chaise 30 sec	 Abdos rotation x 10		 Pompes x3
Jour 3	 Planche 45 sec	 Chaise 30 sec	 Abdos rotation x 10		 Fentes x 10
Jour 4	 Planche 45 sec	 Chaise 30 sec	 Abdos rotation x 10		 Fentes x 10
Jour 5	 Planche 1 min	 Chaise 30 sec	 Abdos rotation x 10		 Fentes x 10
Jour 6	 Planche 1 min	 Chaise 30 sec	 Abdos rotation x 10		 Fentes x 10
Jour 7	 Planche 1 min	 Chaise 30 sec	 Abdos rotation x 10		 Fentes x 10
			 Superman 45 sec	 Gainage 30 sec / côté	 Squats x 12
				 Jumping Jack x 15	 Pompes x5

