**PETIT CIRCUIT TRAINING**

* 6 Burpees
* 10 squats jump
* 10 pompes
* 15 squats
* 10 fentes arrières/côté

Faire le circuit 5 fois

N’oubliez pas de vous échauffer, la corde à sauter est idéale.

Autrement faites comme moi un tour en échauffement.

Bon courage à toutes

Je pense bien à vous

**LE COACH**