



ΠΕΓΑΣΟΣ



_SEMAINE.5

•//séance_1

(6 tours)



Circuit haut du corps

6 Pompes Classique ✓

6 Dips ✓

6 Push up Large ✓

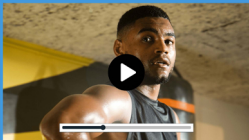
6 Push up Diamant ✓

6 Pike Push Up ✓

1 à 2 min de repos entre chaque tour

FINISHER :

50 Sit Up for time ✓





PÉGASE

_SEMAINE.5

•//séance_2

(5 tours)

10 Air Squat

10 Fentes Alternées

10 Mountain Climbers

10 Squats Sauté

30" Chaise

10 Fentes Alternées

FINISHER :

2' Gainage Plank

30s Front / Gauche / Droite / Up & Down (Military)



SS



COMPTAGE





_SEMAINE.5

•//séance_3

(EMOM 25 Min)



PÉGASE

Chaque minutes faire :

5 Air Squats

5 Pompes

2 Burpees

Le reste de la minute est du repos

Ensuite FINISHER :

Tabata 20/10 Sit Up





_SEMAINE.5

•//séance_4

(5 à 7 tours)



PÉGASE

20 Jumping Jack ▾

20 Moutain Climber ▾

20 Crunch ▾

20 Squat ▾

20 Dips ▾

20 Back Extension ▾

2 min de repos entre chaque tour

