



ΠΕΓΑΣΟΣ



_SEMAINE.6

•//séance_1



4 séries de **8** Burpees ▾

30" de repos entre chaque série

----- 1' de Repos

4 séries de **10** Fentes ▾

Alternés sur chaque jambe - 20 en tout
30" de repos entre chaque série

4 séries de **10** Pompes ▾

30" de repos entre chaque série

----- 1' de Repos

----- 1' de Repos

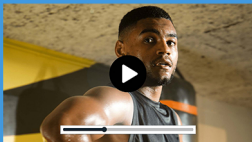
4 séries de **15** Squat ▾

30" de repos entre chaque série

----- 1' de Repos

4 séries de **20"** Gain Plank ▾

Front / Gauche / Droite / Up & Down (Military)
20" de travail / 10" de repos





PÉGASE

_SEMAINE.6

•//séance_2

(5 tours - 1' de repos entre chaque tours)

10 Russian Twist ▾

20 Crunch ▾

30* Gainage Planche ▾

40 Heels touch ▾

Toucher une fois son talon compte pour 1

30* Gainage ▾

20 Ciseaux ▾

10 V-UP ▾



COMPARAISON





PÉGASE

_SEMAINE.6

•//séance_3

(AMRAP 20 Min)

5 Pompes ✓

10 Squats ✓

2 Gainage ✓

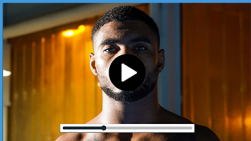
Max de tours en 20 min

Tabata 20/10 ✓



2 Mountain Climbers

2 Crunch





_SEMAINE.6

•//séance_4

(Death by Burpees)



PÉGASE

1 Burpees / Min ▾

Ajoutez 1 burpees à chaque minute.

Exemple :

Minute 1 1 Burpees ▾

Le reste de la minute, c'est du repos

Minute 2 2 Burpees ▾

Le reste de la minute, c'est du repos

...

Minute 8 8 Burpees ▾

Le reste de la minute, c'est du repos

