

## Semaine 4

Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4
<ul style="list-style-type: none"><li>• Echauffement</li><li>• Squat latéral</li><li>• Relevé de bassin</li><li>• Elévation bras</li><li>• Développé couché</li><li>• Allongement de jambes</li><li>• Inclinaison de buste</li><li>• Saut avec croisé des bras</li><li>• Talon fesses</li><li>• Retour au calme</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Echauffement</li><li>• Fente</li><li>• Elévation arrière</li><li>• Oiseau</li><li>• Développé militaire</li><li>• Horloge</li><li>• Crunch latéral</li><li>• Burpees</li><li>• Jumping jack</li><li>• Retour au calme</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Echauffement</li><li>• Squat</li><li>• Squat large</li><li>• Pompes</li><li>• Biceps</li><li>• Relevé de buste complet</li><li>• Gainage latéral</li><li>• Mountain climbers</li><li>• Fente sautée</li><li>• Retour au calme</li></ul>	Repos