

CIRCUIT BARBARA

HAUTE INTENSITE CARDIO / TONIFICATION BAS DU CORPS

CIRCUIT BARBARA HAUTE INTENSITE CARDIO / TONIFICATION BAS DU CORPS	N°	Exercices	Nombre de répétitions ou temps par série	Nombre de blocs	Temps de récupération entre chaque bloc	TECHNIQUE
	1	FENTES UNILATERALES	10X2	4 à 6	45" à 1'30" HORS TEMPS DE MISE EN PLACE	TEMPO 2/2 AMPLITUDE COMPLETE
	2	WALL SQUAT	45"			JAMBES A L'EQUERRE - BRAS BALLANTS
	3	SQUAT ECART 1/2 SUMO	12			TEMPO 3/3 AMPLITUDE COMPLETE
	4	MONTEE DE MARCHÉ	30"			MONTEE 2/2 80 à 90 MARCHES



Barbara Ratkoff

About Books All articles Contact



Change - Embracing Your True Power

Now available on Amazon

- ✓ Improve Your Self-Esteem
- ✓ Improve Your Relationship With Food
- ✓ On The Path To Physical Transformation
- ✓ Change The Way You Work And Play
- ✓ Learning To Embrace Painful And Unwanted Change

Buy the book on Amazon