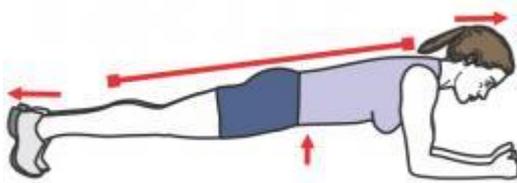


Challenge N°4 THE WATER PACK



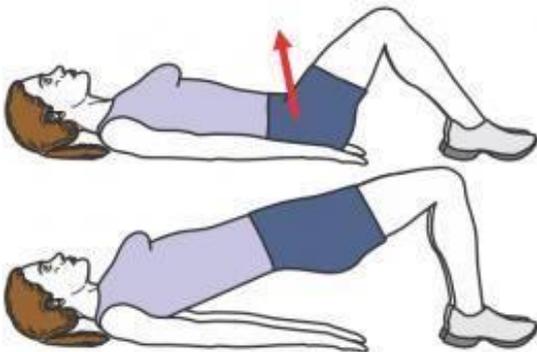
PARTIE 1 TABATTA 20/10



1 Gainage Ventral



2 Gainage Latéral



3 Relever de Bassin

PARTIE 2 CHRONOMETREE 25/12/9



1 Thruster Pack (d'eau)



2 Burpees (au-dessus du pack)



3 ST Unilatéral

CONSIGNES :

Partie 1 : TABATTA 20 sec de travail et 10 sec de repos à faire 4 fois avec les options 1, 2 ou 3 sur chaque mouvement.

Partie 2 : CHRONO ; Enchaenez 25 répétitions puis 12 puis 9 pour CHACUN des exercices le plus vite possible.

REMARQUES SUR LE PROGRAMME

Gardez un rythme de mouvement contrôlé pour concentrer le travail sur le muscle ciblé et se préserver d'un risque de blessure.

Au bout de quelques semaines (3 à 4 semaines), tu pourras rajouter une deuxième séance si tu veux.

**CHERS ADHERENTS ISB
BON CHALLENGE A TOUS ET A TOUTES !**