

Programme full body 1

TEMPS : 11 minutes

THÈME : Entraînement type renforcement musculaire full body

MATÉRIEL NÉCESSAIRE : Aucun matériel

BÉNÉFICES : Renforce et tonifie le corps et remonte les niveaux d'énergie.

ACCESSIBILITÉ : Débutant, intermédiaire

FRÉQUENCE IDÉALE = 3 fois par semaine

EXERCICES = 10

NOMBRE DE TOURS = 1

La durée et le repos sont exprimés en secondes.

Ce programme a été conçu pour être **ludique** : vous ne ferez qu'une fois chaque exercice par tour, **alors allez-y à fond !**

PROGRAMME

**FULL
BODY**

