

CALENDRIER DE L'AVENT SPORTIF 2025



- 1 **5 POMPES**
- 2 **2 MIN DE PLANCHE**
- 3 **35 SQUATS**
- 4 **15 FENTES ALTERNÉES PAR JAMBES**
- 5 **15 BURPEES**
- 6 **2 MIN DE GAINAGE LATÉRAL**
- 7 **25 SAUTS ÉTOILE**
- 8 **25 PONTS FESSIER**
- 9 **40 MOUNTAIN CLIMBERS**
- 10 **2 MIN DE SUPERMAN (DOS)**
- 11 **15 DIPS SUR CHAISE**
- 12 **25 ABDOS CRUNCH**
- 13 **2 MIN DE MONTER DE GENOUX**
- 14 **15 SQUATS SAUTÉS**
- 15 **1 MIN DE PLANCHE AVEC RELEVÉE DE JAMBES**
- 16 **10 POMPES INCLINÉES**
- 17 **20 RUSSIAN TWIST**
- 18 **7 FENTES SAUTÉES PAR JAMBE**
- 19 **2 MIN DE PLANCHE DYNAMIQUE**
- 20 **12x2 PONTS FESSIER À UNE JAMBE**
- 21 **7500 PAS**
- 22 **30 SQUATS SUMO**
- 23 **5 POMPES TAPOTEMENT ÉPAULE**
- 24 **24 BURPEES COMPLETS**

PROGRAMME
CRÉÉ PAR

