

CHALLENGE EPS 5 "RESISTE !!!"

But du Jeu: Réaliser le plus de répétitions possible

Entre 0 minute et 3 minutes: Réaliser 2 séries

1er BLOC

10 Squat
10 Burpees
10 Crunch

Entre 3' à 6': Réaliser 2 séries

2ème BLOC

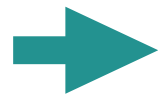
12 Squat
12 Burpees
12 Crunch

Entre 6' à 9': Réaliser 2 séries

3ème BLOC

14 Squat
14 Burpees
14 Crunch

- Vous continuez en rajoutant 2 répétitions à chaque mouvement jusqu'à ce que vous ne soyez plus capable de finir le bloc dans le temps imposé
- Si vous terminez chaque bloc avant la fin du temps imparti (3'), profitez en , c'est votre récupération avant d'enchaîner le bloc suivant 😊😊



Le SCORE FINAL est votre nombre total de répétitions 🍊🍊

Pas de défi cette semaine, mais n'en profitez pas 🤔

RESTEZ A LA MAISON ET RESTEZ FORT !!

