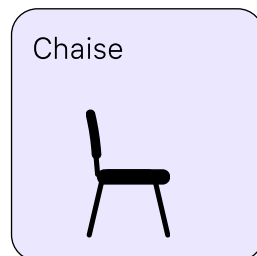


# Ma routine d'exercices à la maison

## Le matériel



## Déroulé de la routine

### 6 exercices par tour - 3 tours\*

- 40 sec d'effort par exercice
- 15 sec de récupération entre chaque exercice
- 30 sec de récupération entre chaque tour

**Psst : Assurez-vous de bien vous échauffer avant de commencer !**

