

Lundi 3 juillet :

- 30' footing

Mercredi 5 juillet :

14' : max de tours

- 5 pompes
- 10 abdos
- 15 squat
- 20 climbers
- 400m course

Vendredi 7 juillet :

- 30' footing

Lundi 10 juillet :

- 15' footing
- 4' fractionné
30''/30''
- 4' footing
- 4' fractionné
30''/30''
- 4' footing
- 4' fractionné
30''/30''
- 15' footing

Mercredi 12 juillet :

En 24' :

- 21 pompes
- 21 squats
- 400m course
- 15 pompes
- 15 squats
- 400m course
- 9 pompes
- 9 squats
- 400m course

Vendredi 15 juillet :

- 45' footing

Lundi 17 juillet :

- 1600m course
- 25 pompes
- 50 abdos
- 75 squat
- 50 abdos
- 25 pompes
- 1600m course

Mardi 18 juillet :

- 15' footing
- 8' fractionné
1'/1'
- 4' footing
- 8' fractionné
1'/1'
- 4' fractionné
- 15' footing

Jeudi 20 juillet :

- 1h15 footing

Vendredi 21 juillet :

- 30' footing

Lundi 24 juillet :

- 50 abdos
- 5 burpees
- 400m course
- 40 abdos
- 10 burpees
- 400m course
- 30 abdos
- 15 burpees
- 400m run
- 20 abdos
- 20 burpees
- 400m course
- 10 abdos
- 25 burpees
- 400m course

Mercredi 26 juillet :

- 30' footing
- + 14' : max de tours
- 5 pompes
 - 10 abdos
 - 15 squat
 - 20 climbers
 - 400m course

Jeudi 27 juillet :

C'est la reprise !