



# LE SPORT À LA MAISON - 4



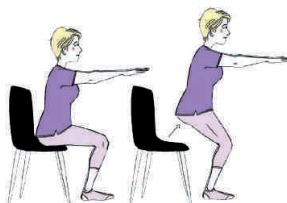
1



2



3



4



5



6

**45 secondes par exercices**

**Réaliser l'enchaînement des 6 exercices 3 fois**

**Circuit à faire autant de fois que vous voulez dans la semaine**