



# BCDC

## Programme de musculation complet sans matériel

Ce programme en circuit-training augmente la tonicité musculaire générale sans prise de volume.

**Circuit Training**  
**30"effort 30"repos**  
**2'repos inter-série**  
**Faire de 1 à 5 séries**

- Pompes sur genoux
- Crunch inversé
- Burpee
- Ciseau costal
- Double crunch
- Gainage ventral
- Jumping jack
- Mountain climber
- Crunch-abdos croisé
- Soulevé de fesses
- Fentes sautées
- Gainage costal

