

HALLOWEEN

Workout Challenge

**ÉCHAUFFEMENT : 1 MIN MUMMY KICKS
RÉPÉTER LE CIRCUIT : 3X PUIS FAIRE UN
COOLDOWN**

15 INCHWORMS À PUSH-UPS

20 JUMP SQUATS

30 SPIDER CRAWLS

20 PRESS UPS À SKULL CRUSHERS

30 DEADBUGS AVEC HALTÈRES

15 BURPEES À TUCK JUMPS