

Get Moving Bougeons

with
Avec



This Week's Workout!
L'entraînement de cette semaine!

20 Squats	→	1 Push Up
19 Squats	→	2 Push Up
18 Squats	→	3 Push Up
17 Squats	→	4 Push Up
16 Squats	→	5 Push Up
15 Squats	→	6 Push Up
14 Squats	→	7 Push Up
13 Squats	→	8 Push Up
12 Squats	→	9 Push Up
11 Squats	→	10 Push Up
10 Squats	→	11 Push Up
09 Squats	→	12 Push Up
08 Squats	→	13 Push Up

**Continue till reaching 1 Squat
and 20 Push-ups!!**

**Continuer jusqu'à atteindre 1
Squat et 20 Push-ups!!**



You can do this workout another day but just change the exercises
Ex: Lunges and sit-up

Vous pouvez refaire cet entraînement un autre jour en changeant
les exercices!

Stay connected at
www.cafconnection.com/Europe

Restez au courant via
www.connexionfac.com/Europe