










19 SUPERMAN 30 sec 	 RETOUR CASE DÉPART 18	17 CHAISE 30 sec 	16 DIPS SUR UNE CHAISE x10 	15 SQUATS x15 	14 AVANCEZ D'UNE CASE	13 Marche de l'araignée sur 5 mètres 	x10 MONTER SUR UNE CHAISE 
---	--	--	---	---	---------------------------------	---	--


20
AVANCEZ EN CASE 26


21
TENIR 30s. GAINAGE PLANCHE CÔTÉ GAUCHE



22
x5
BURPEE


23
REFAITES VOTRE DERNIER EXERCICE

36
LEVÉS DE GENOU
x20


35
SQUATS
x20


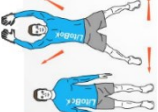
34
FENTES
x5


33
BURPEE
x5


32
TENIR 30s EN GAINAGE PLANCHE

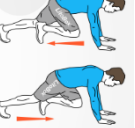

31
REPOS


11
RECULEZ D'UNE CASE

37
x15
JUMPING JACKS


GAGNÉ


45
RECULEZ D'UNE CASE

44
x15
MOUNTAIN CLIMBERS


43
Sauter à cloche pied 5 mètre pied droit puis pied gauche


30
CHOISIR UN EXERCICE À FAIRE TOUS ENSEMBLE

10
TENIR 30s. GAINAGE PLANCHE CÔTÉ DROIT



38
CHOISIR UN EXERCICE

39
Marche de l'araignée sur 5 mètres



40
RETOUR À LA CASE REPOS


41
SUPERMAN
30 sec


42
AVANCEZ DE 2 CASES

30
Faire 5 bonds de lapins


9
RECULEZ DE 3 CASES

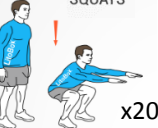
24
EXTENSIONS HANCHE à gauche à droite
x20


25
FENTES
x5


26
RECULEZ DE 2 CASES

27
x15
JUMPING JACKS

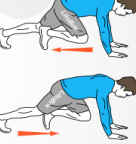

28
Jouez à « Je te tiens par la barbichette ». Le pendant recule de 5 cases.

29
SQUATS
x20



8
Faire 5 bonds de lapins



Loire Atlantique
DÉPART

1
x10
JUMPING JACKS


2
x10
MOUNTAIN CLIMBERS


3
AVANCEZ D'UNE CASE

4
x10
LEVÉS DE GENOU


5
BURPEE
x5


6
TENIR 30s. EN GAINAGE PLANCHE


7
x10
SQUATS
