

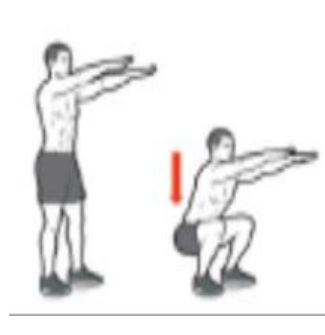
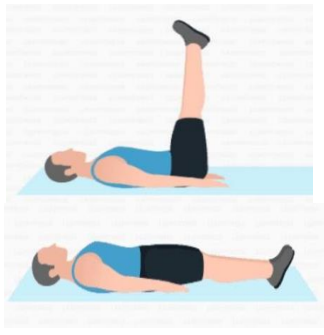



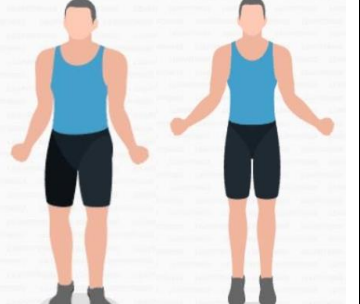




Réaliser un tour complet des 5 exercices
et recommencer jusqu'à avoir fait 3 tours

EXERCICE	CHAISE CONTRE LE MUR	ABDO DEBOUT	DEMI-SQUAT	LEVE DE JAMBES	FENTES ALTERNEES
TRAVAIL	30''	30''	30''	30''	30''
RECUP	30''	30''	30''	30''	30''
ILLUSTRATION					

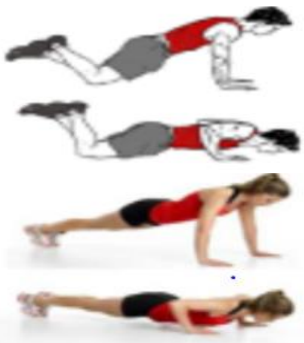
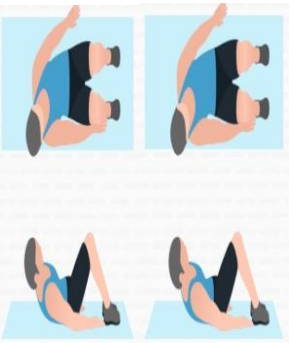

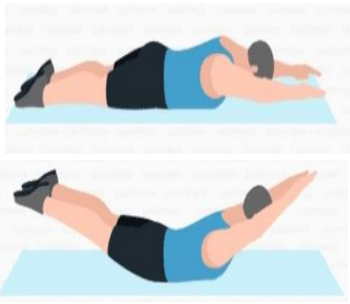
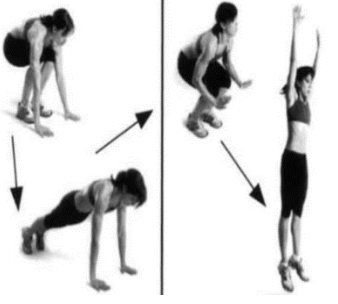
N'oublie pas de bien t'hydrater et de bien respecter les temps de travail et récupération !

TABATA : 20'' d'effort/10'' récupération
Réaliser chaque exercices 2 fois avant de changer et
faire 3 tours complets

EXERCICE	JUMPING JACK X2	MOUNTAIN CLIMBER X2	SAUTER SANS CORDE X2	DEMI-SQUAT JUMP X2	MONTEE DE GENOUX X2
TRAVAIL	20''	20''	20''	20''	20''
RECUP	10''	10''	10''	10''	10''
ILLUSTRATION					

N'oublie pas de bien t'hydrater et de bien respecter les temps de travail et récupération !

Réaliser un tour en faisant 12 répétitions des 5 exercices puis un autre tour avec 9 réps et un dernier tour avec 6 réps

EXERCICE	POMPES (OU SUR GENOUX)	TOUCHER DE TALONS	DIPS (SUR UNE CHAISE)	SUPERMAN	BURPEES
TRAVAIL	12-9-6 répétitions	12-9-6 répétitions par talon	12-9-6 répétitions	12-9-6 répétitions	12-9-6 répétitions
RECUP	30''	30''	30''	30''	30''
ILLUSTRATION					

N'oublie pas de bien t'hydrater et de bien respecter les temps de travail et récupération !