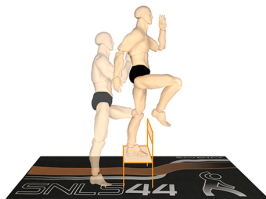


JUMPING JACK



POMPES
 PAPILLON
 POMMES + MOUNTAIN



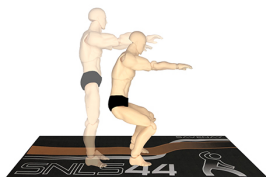
STEPS



CRUNCH
 CRUNCH PIED CHAISE
 BICYCLETTE



BRAS TENDUS



SQUATS
 STEPS DROIT
 STEP GAUCHE



ÉCHAUFFEMENT

1

2

3

4

5

6

13

12

11

10

9

8

7



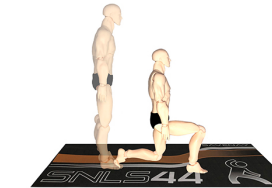
GAINAGE COSTAL G
 BRAS DESSOUS
 COUDE GENOU



GAINAGE LOMBAIRE
 LOMBAIRES CHAISE
 TOUCHÉ FESSE



GAINAGE COSTAL D
 BRAS DESSOUS
 COUDE GENOU



FENTES
 FENTES ARRIÈRES
 FENTES SAUTÉES



GAINAGE VENTRAL
 TOUCHÉ ÉPAULE
 MONTÉE BRAS



DIPS
 DIPS PIED DROIT
 DIPS PIED GAUCHE



SIT-UP
 SUR LE DOS MONTER LES JAMBES
 TOUCHER LES POINTES DE PIED



21'50"

30" / 10"
 effort / repos

1'30"
 inter-série

x 1 à 2
 séries