

Départ

20 montées de genoux sur place

20 talons fesses sur place

12 pas chassés de chaque côté

30" de chaise

12 cloches pieds sur chaque pied

Relance le dé

12 cloches pieds sur chaque pied

12 cloches pieds sur chaque pied

5x10m en aller-retour

12 extensions

Retour à la case départ

12 pas chassés de chaque côté

Position assises et dos droit pendant 30"

enchaîner 20" de gainage sur les 4 côtes (face, côtés et dos)

Retour à la case départ
Faire l'exercice d'avant et l'exercice d'après cette case

Abdos -> 20 "crunchs"

tenir 20" sur chaque pied les yeux fermés

5x10m en aller-retour

12 foulées bondissantes
12 flexions - extensions

12 squats

Corde à sauter pendant 45" (ou rebonds sur place)

Recule de 2 cases

12 squats

Avance de 3 cases

20 talons fesses en marche arrière

tenir 20" sur chaque pied

20 montées de genoux en marche arrière

20" gainage de face

6 pompes

Faire la table pendant 20"

Faire l'exercice d'avant et l'exercice d'après cette case

gainage sur les deux côtés 20"

12 squats

Arrivée

45" de chaise

Relance le dé

12 fentes

Avance de 5 cases

20 rebonds pieds joints sur place

20 montées sur pointes de pieds

Recule de 5 cases

tenir 20" sur les pointes de pieds les yeux fermés

12 flexions

Abdos -> 20 "crunchs"

