

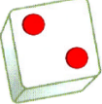






Départ 	20 pompes	20 jumping jack	1 min gainage face	avance de → 	1 min chaise	20 squats	20 burpees
							10 pompes serrées
Passe ton tour	1 min gainage côté	30 élévations latérales avec bouteille d'eau	Recule de ← 	50 jumping jack	2 min chaise	 rejoue	
1 min kick alterné devant					Retour à la case départ		30 crunch
 rejoue	Gagné 			30 burpees	2 min gainage face	Passe ton tour	
1 min talon fesse							1 min monter de genoux
Retour à la case départ	20 squats sautés	50 moutains climbers	20 dips sur chaise	30 relevés de bassin	20 fentes sur chaque jambe	avance de ← 	1 min gainage côté