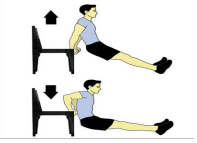
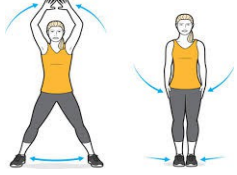


Départ	 10 pompes	Avance de 2 cases	 30 s chaise	 20 montées de genoux	 20 relevés de bassin	Gainage costal  45 s gainage D/G
						 20 squats
 8 squats jump	 20 s élévation bras/jbes	 20 fentes avant	Rejoue	 20 élévations bras	Reculé de 2 cases	
 12 dips						
	Passe ton tour	 10 crunches inversés	Retorne case départ	 40 step tap	Passe ton tour	 20 crunhes obliques
 20 crunches	Reculé de 3 cases	 20 squats	 10 burpees	 30s gainage inversé	Retourne à la chaise	 40 jumping jacks
 10 pompes						
	Avance de 3 cases	 20 moutain climber	 1 min gainage	 20 squats jumps	Reculé de 2 cases	Arrivée