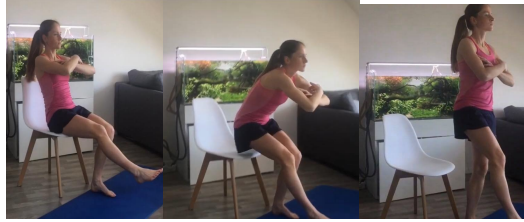




1

**Squat ou  
Squat sauté**



2

**Assis/debout  
1 jambe  
(alterner droite  
et gauche)**

3

**Burpees**



**Climber : Planche haute - montée  
de genoux très rapide alterné**



8

**3 Blocs de 3 tours d'affilé**

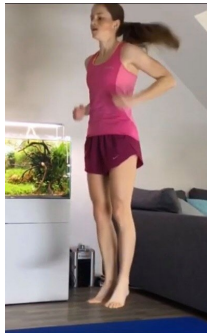
**8 exercices  
30s par exercices  
10s de récupération**

4

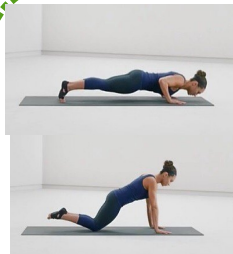
**Abdominaux  
Obliques poids de 1 à 3kg**



**Rebonds pieds  
joints, jambes  
tendues**



7



6

**Pompes ou  
Pompes genoux**

**Fentes avant  
Ou fente sautée**

5

