


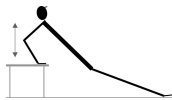


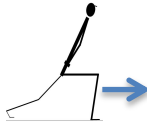


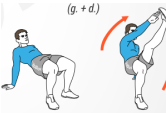
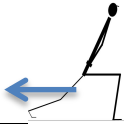


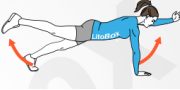

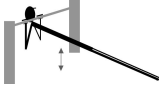
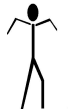


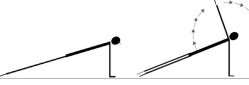



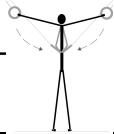
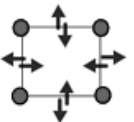


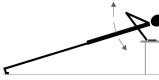

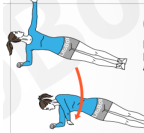







CARDIO	GAINAGE	JAMBES	BRAS
PANTIN (30) sauts écartés-serrés 	MOUNTAIN CLIMBING (30) « courir » en appui facial 	SQUATS RAPIDES sans sauter 	TRICEPS (10) 
BURPEE (10) dép appui facial, ramener les j sous épaules, sauter et revenir en AF 	GAINAGE LAT (6/j) en levant la jambe 	FENTES AVANT 6x/g + 6x/d 	POMPES NORMALES (10) évt en posant les genoux 
SKIPPING (30) courir sur place en levant les genoux 	SCORPION (10) toucher la j dr avec la main g et invers. 	FENTES ARRIERE 6x/g + 6x/d 	POMPES (10) coudes-mains 
COURIR en écartant et serrant les j (10x écartés et serrés) 	GAINAGE EQUILIBRE tendre j et b opposés et stabiliser 1 sec (10) 	SAUTS EN EXTENSION demi-tour en touchant le sol (10) 	PECTORAUX (10) se hisser sous la table (en pliant les j) 
SAUTS LATERAUX (30) pieds joints à g et à dr. 	SAUTS TWISTES (10) ramener les j à dr, milieu, à g, milieu 	PATINEUR (10) sauts latér. en posant la j. derrière 	APPUIS FACIAUX (6) rotation-AF-rot. 
SAUTS TWISTS pieds joints plier et tendre les jambes en twistant (10) 	ARABESQUE (10) tendre une j et les bras à l'hor. et ramener en boule 	CUISSES-FESSIERS (6/j) squat sur 1 j avec ou sans saut 	EPAULES-PECTORAUX écarter-ramener devant-abaisser (10) 
SAUTS EN CARRE (30) sauts pieds joints en passant au milieu 	ABDOS LAT (30) j surélevées, poser les mains à dr et à g 	FENTES ARR ET SAUT (10) tendre la j vers l'arr et la ramener dev. en sautant sur 1 j. 	APPUIS FACIAUX ECARTES-SERRES (10) en appui 
COURIR SUR PLACE en variant les rythmes 30 sec 	ABDO OBLIQUES (10) pivoter le buste en levant et baissant le br 	SAUTS LATERAUX (10) en stabilisant 1 sec à chaque fois. 	FESSIERS (20) lever une j. après l'autre 
PANTIN 2 (30) écarter les j d'avant en arrière 	CHAT (10) avancer avec les mains et revenir 	SAUTS COMBINES (20) PJ en av-JD en av et retour JG en av et retour-retour PJ 	EPAULES (10) en appui fac, lâcher un bras et passer la j. 