



2 x (4 OU 6 POMPES)



2 x (4 OU 6 DIPS)



2 x (6 OU 8 CURLS AVEC BOUTEILLES D'EAU)



15 SAUTS À LA CORDE  
OU 20 POUR LES SPORTIFS



8 SQUATS  
OU 12 POUR LES SPORTIFS



8 FENTES  
OU 12 POUR LES SPORTIFS



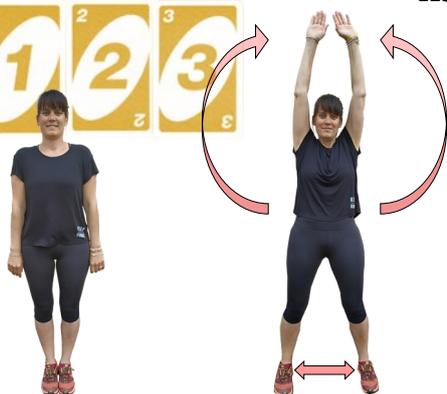
GAINAGE PLANK pendant 20 secondes  
SI TROP DUR, POSSIBILITÉ GENOUX À TERRE



GAINAGE CHAISE CONTRE LE MUR  
pendant 20 secondes  
LES SPORTIFS TENDENT LES BRAS



ASSIS AU SOL MAINS ET PIEDS DÉCOLLÉS DU SOL  
pendant 20 secondes  
LES SPORTIFS BALAYENT LES BRAS SUR LES CÔTÉS



15 JUMPING JACK  
OU 20 POUR LES SPORTIFS



15 TALONS AUX FESSES  
OU 20 POUR LES SPORTIFS



15 MONTÉES DE GENOUX  
OU 20 POUR LES SPORTIFS



S'ALLONGER 3 FOIS AU SOL ET SE RELEVER



S'ASSEOIR SUR UNE CHAISE, DÉCOLLER 3 FOIS LES FESSES DU SIÈGE EN POUSSANT AVEC LES MAINS



SOULEVER 5 FOIS UNE BOUTEILLE D'EAU DE 1.5L



10 SAUTS SURPLACE



S'ASSEOIR 5 FOIS SUR UNE CHAISE ET SE RELEVER



10 SAUTS SURPLACE ET ALTERNER LA POSITION DES PIEDS



COMPTER JUSQU'À 10 EN GAINAGE PLANK



COMPTER JUSQU'À 10 EN GAINAGE CHAISE



COMPTER JUSQU'À 10, ASSIS AU SOL DÉCOLLER LES PIEDS ET LES MAINS DU SOL



10 JUMPING JACK



10 TALONS AUX FESSES



10 MONTÉES DE GENOUX