














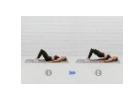







# L'alphabet sportif des adultes

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M
<p><b>Alt Arm leg plank</b> (2 fois 15 secondes)</p> 	<p><b>5 Burpees</b></p> 	<p><b>10 Crunch</b></p> 	<p>2 fois 10 <b>Door frame rows</b></p> 	<p>5 <b>élan</b>ce toi vers le haut</p>	<p>2 fois 5 <b>Fentes</b></p> 	<p><b>Gainage</b> brochette (4 fois 20)</p> 	<p><b>High knees</b> 30 secondes</p> 	<p><b>Impulsion</b> horizontale 5 fois</p>	<p><b>Jumping jack</b> 30 secondes</p> 	<p><b>Kick</b> 30 secondes</p> 	<p><b>Legraises</b> 5 fois</p> 	<p><b>Mountain climber</b> 30 secondes</p> 
N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W	X	Y	Z
<p>Citer 8 villes ou pays en <b>N</b> en gainage ventral</p> 	<p>Citer 8 villes ou pays en <b>O</b> en gainage dorsal</p> 	<p>10 <b>Pompes</b></p> <p><small>Pompes: paillasse de départ en appui latéral</small></p> 	<p>Préparer une <b>Quiche</b> pour un repas</p> 	<p>20 <b>Relevés</b> de bassin</p> 	<p>10 <b>Squats Sautés</b></p> 	<p>20 <b>Tours de table</b> en courant</p>	<p>10 steps <b>Ups</b> doubles marches</p> 	<p>Faire la prochaine <b>Vaisselle</b></p> 	<p>10 <b>Windshield Wipers</b></p> 	<p>Faire <b>X</b> tours de cordes à sauter (<b>X=max</b>)</p> 	<p>10 <b>Élévations</b> épaules en <b>Y</b></p>	<p>Restez <b>Zen</b> c'est presque fini</p> 