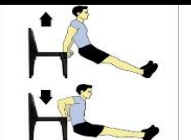
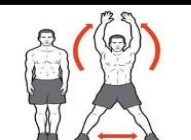
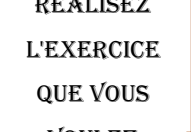


D E P A R T	 Squat	 Dips	 Montée sur banc	 Planche	 Jumping jack	 Le pont	AVANCER DE DEUX CASES	 Pompes	 Talons fesses
	 Burpees	 Elévation Lat.	 Genou coude opp.	 Superman	 Diagonal climbers	 REPOS	 Corde 1 pied	 Crunch Oblique	 Fentes Bulgares
	RECULER DE DEUX CASES	 Extension triceps	REVENIR A LA DERNIERE CASE REPOS	 Relevé de jambes	 Montée sur banc + genou croisé	 Pike push up	 Fentes + genoux	 Toucher talons	 Toucher talons
	 Plank up and down	 Tirage vertical	 Cuillère	 Plank jack	 Squat + elev. bras	 Crabe croisé	 Le patineur	 Rowing penché	 Montée genoux
	 Squat front kick	 Squat jump	 REPOS	 ARRIVÉE: Burpees avec pompes			 Gainage postér.	 V-up	REVENIR A LA CASE JUMPING JACK
	REPOS	 Gainage latéral	 Fentes sautées	 La chenille	RECULER DE QUATRE CASES	 Elévation frontale	 Flexion av. bras	 Squat sumo	 Extension mollets
	 Donkey kicks	 Squats + fentes		 REPOS	 Pompes + rotation	 Jumping jack + Front kick	REALISEZ L'EXERCICE QUE VOUS VOULEZ	 REPOS	 REPOS
	 Corde à sauter	 Dévelop. militaire	RETOUR A LA CASE DEPART	 Squat side kick	 Biceps	 Crunch	 Mountain climber	REJOUER	 Elévation latérale

