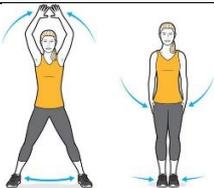
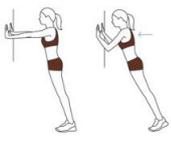
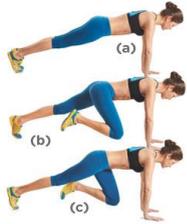


Parcours dynamique :

Durée environ : 13 minutes.

Répéter le parcours 3 fois

Récupération : 2 minutes entre les séries

30'' Jumping Jack		Sauter et écarter en même temps bras et jambes. Les paumes de mains sont dirigées vers le ciel
30'' montée de genou		Rester bien droit Regard vers l'avant Bien utiliser les bras Pointe active et relevée Souffler
Rôti 30'' par faces		Chercher à être bien aligné Gagner les abdos Souffler
30'' talons fesses		Ne pas se pencher en avant ! Pointe active
20 rapproché les bras		Rester bien droit Regard fixer vers l'avant Bras tendu
2*12 fentes par jambes		Dos droit Le genou ne dépasse pas le pied à la flexion Utiliser les bras pour équilibrer le corps Pointe active
15 pompes contre un mur		Abdos serrés, pas de fesses en arrière
30'' chaise		Garder vos cuisses droites et parallèles au sol Vos genoux ne doivent pas dépasser vos orteils Garder les dos bien droit
2*15 montain climber par jambes.		Rester bien aligner pas de dos rond ! Contractés bien les abdos et les fessiers Regard vers le sol Fléchissez une jambe tout en gardant l'autre bien tendue, toujours en appui sur vos pointes de pieds.