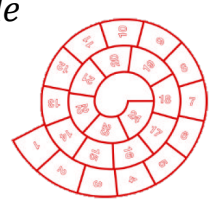
COURSE
5 MIN

GAINAGE
15 secondes
3 fois

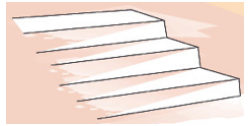
Se déplacer vers un banc

TRACTION
5 répétitions

Se déplacer vers une marelle



COORDINATION
15 secondes
3 fois



Se déplacer vers des marches

STEP (MONTÉE DESCENTE)
1 minute
2 fois

Se déplacer vers une barrière

TRACTION
5 répétitions

Se déplacer vers un mur

CHAISE
20 secondes
3 fois

POMPES
(SUR GENOUX)
4 répétitions

EQUILIBRE
15 secondes
3 fois

ETIREMENTS
Jambes / dos

DIFFICULTE

TEMPS
Circuit 15 min
Faire 2 répétitions
Finir par jeu de balle

DIFFICULTE **TEMPS**

Circuit 25 min

Course 5 min

Abdominaux

15 secondes

3 fois

Se déplacer vers bouteilles d'eau

« Altères »

10 répétitions avec

Bouteilles Pet ½ rempli

Se déplacer vers cordes à sauter

Coordination

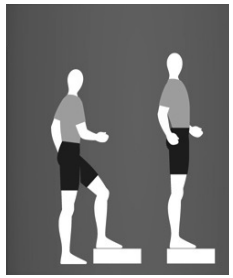
15 sauts

3 fois

Step

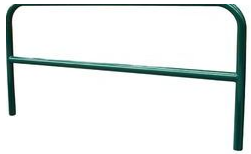
1 minute

2 fois



Appui facial

10 secondes – 15 secondes



Chaise

20 secondes

3 fois

Course 5 min

Pompes

(sur genoux)

4 répétitions

Equilibre

15 secondes

chaque jambe

Etirements

Jambes / dos