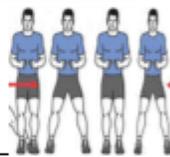


N°	EXOS	EXERCICE PRINCIPAL	VARIANTE	REP'
1	JUMPING-JACK 		Montées de genoux 	40 30 20
2	DOS TRX 	Haut du dos  Bas du dos 		20 15 10
3	Epaules TRX 	Deltoïdes avant  Deltoïdes tous 		15 10 5
4	Gainage Jump Ins 		Gardez bien les fesses surélevées lors de la planche !	20 12 6
5	CHAISE 	Mouvements de bras ou de jambes pour compter les reps.  	Descendre un peu moins les fesses	40 20 10
6	ABDOS Barre ou Chaise 	 Pour complexifier, ne pas descendre les jambes mais garder un angle droit		20 10 5
7	SAUT Écarté 		Des minis sauts 	3 2 1
8	TRICEPS Au sol ou mur 			28 16 8
9	IMPULSIONS Alternées sur step 	SQUAT POP-OVER 	Toucher le Step en gardant le dos droit	30 20 10
10	CLIMBERS 	 OU 	Essayer de toucher le coude avec le genou OU 	30 20 10

11	Levées de Medecine - ball				15 10 5
12	CORDE A SAUTER	CARDIO		Sautillements	40 30 20
13	BRAS TENDUS Rotation Buste				20 12 6
14	ABDOS Toucher chevilles		TOUCHE TALON ALTERNÉ 		30 20 10
15	SLACKLINE	EQUILIBRE		OU Des pompes en déclinés chevilles sur Slackline 	20 10 5
16	BOXING STEPPING de face ou vers le haut	CARDIO		Piétinements	30 20 10
17	GAINAGE BEAR Laréral				8 4 2
18	POINTES DE PIEDS rapide	CARDIO		Marches alternées	30 20 10
19	DIPS sur step				20 10 4
20	SQUAT JUMP			Minis-Sauts	15 10 5

21	SPRINT	CARDIO		Toucher mur sur aller + retour	Marche rapide	3 2 1
22	GAINAGE Obliques Droit		 	<u>OU</u>	 	20 10 5
23	GAINAGE Obliques Gauche		 	<u>OU</u>		20 10 5
24	GENOUX POITRINE	CARDIO		<u>OU</u>	 	Montées de genoux 30 20 10
25	ABDOS Battements jambes		 		On va caler ses mains sous ses fesses pour éviter de former un creux au niveau des lombaires	30 20 10
26	FLEXION Pointe de pieds sur STEP		 	Montée sur STEP en finissant extension pointe de pied (changer de jambe à chaque fois)	Ne jamais poser les talons au sol 	30 20 10
27	FENTES Alternées Sautées	CARDIO	 	<u>OU</u> Moins Fléchir	Faire des Fentes Non sautées	16 8 4
28	BICEPS TRX		 			20 10 5
29	TALONS FESSES	CARDIO				30 20 10
30	GAINAGE Salut Militaire		 		Sur Genoux	20 12 6

31	BURPEES	COMPLET		Sans le saut et/ou Sans la pompe	12 6 3	
32	ABDOS Vélo			On va caler ses mains sous ses fesses pour éviter de former un creux au niveau des lombaires	30 20 10	
33	Pas Chassés	CARDIO		• Toucher mur sur aller + retour	3 2 1	
34	GAINAGE Break-dance				10 6 2	
35	ABDOS Ciseaux			• On va caler ses mains sous ses fesses pour éviter de former un creux au niveau des lombaires	30 20 10	
36	SQUAT			Cette position pour travailler aussi les fessiers	20 10 5	
37	HORLOGE Sauts pieds joints	CARDIO			Pas chassés	4 2 1
38	PONT			Pont en levant alternativement une jambe OU Redescendez le bassin sans toucher le sol	25 16 8	
38 b	SQUAT 1 jambe Espalier			Fléchir un peu moins la jambe	20 10 4	
38 t	Abdos Équerres				16 8 4	

39	PAS Chassés Echelle de rythme			3 2 1
40	GAINAGE Twist 			20 12 6
41	POMPES	 OU 		20 10 5
42	Montées escaliers CARDIO		Tenir la rampe d'escalier sur les descentes	3 2 1

44 exercices dont :

* 13 Cardios.

* 8 Hauts du corps.

* 16 Abdos & Gainages.

* 7 Bas du corps