
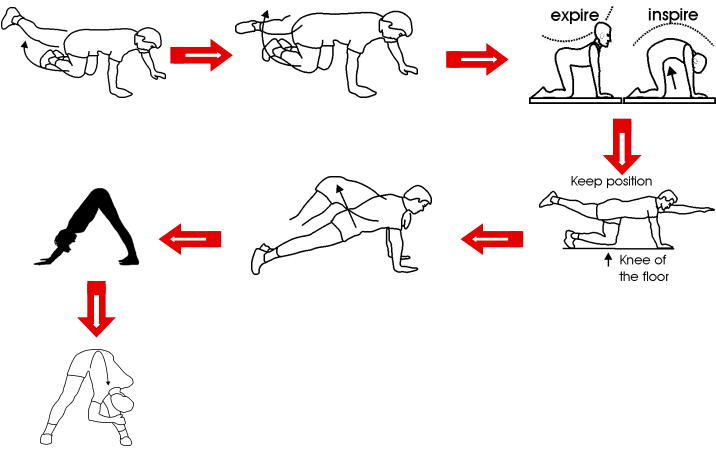
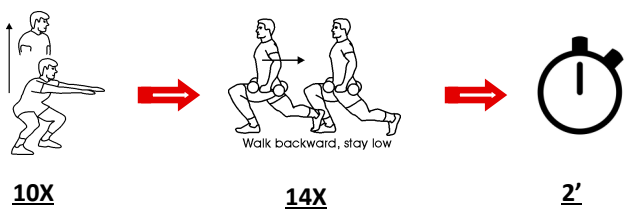
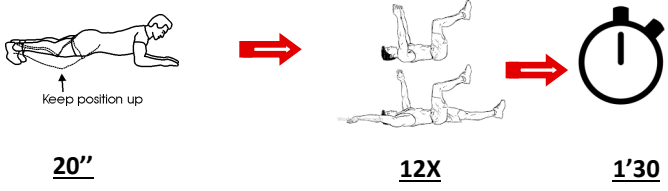


<p>①</p>	 <p>Les consignes du coach</p> <ul style="list-style-type: none"> • Alternier les mouvements de jambe de façon dynamique ; • conserver les tibias parallèles au sol, les épaules et les fesses basses 	<p>Mountain Climber : Echauffement</p> <ul style="list-style-type: none"> • 15'' d'effort pour 15'' de repos • A faire 5 fois • La vidéo (en cliquant)
<p>②</p>		<p>Echauffement</p> <ul style="list-style-type: none"> • Chaque mouvement à faire 5 fois • Enchaîner les mouvements • La vidéo en cliquant
<p>③</p>	 <p>10X 14X 2'</p>	<p>Enchaînement 1</p> <ul style="list-style-type: none"> • Circuit à faire 4 fois • 10 Air Squat (en cliquant) • 14 fentes arrières alternées (par jambe) (en cliquant) • 2' de récupération
<p>④</p>	 <p>20'' 12X 1'30</p>	<p>Enchaînement 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Circuit à faire 3 fois • 20'' gainage frontal (en cliquant) • 12 Deadbug 4111 (en cliquant) : descendre pendant 4''+ rester en bas 1''+ remonter 1''+ rester en haut 1'' • 1'30 de récupération