
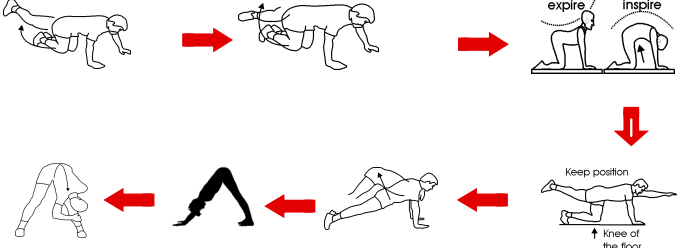

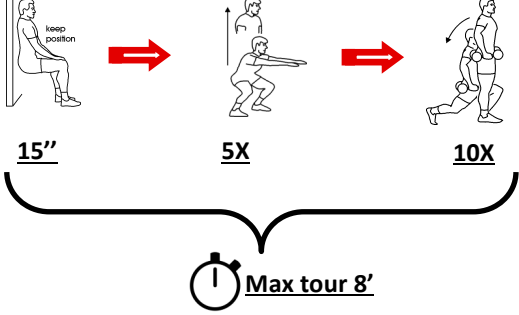
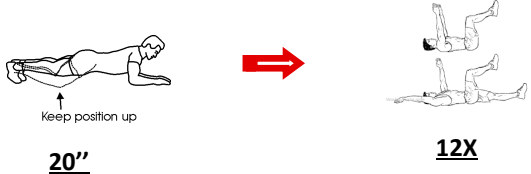


<p>①</p>	 <p>Les consignes du coach</p> <ul style="list-style-type: none"> • Alternier les mouvements de jambe de façon dynamique ; • conserver les tibias parallèles au sol, les épaules et les fesses 	<p>Mountain Climber : Echauffement</p> <ul style="list-style-type: none"> • 15'' d'effort pour 15'' de repos • A faire 5 fois • La vidéo (en cliquant)
<p>②</p>		<p>Echauffement : 2 séries</p> <ul style="list-style-type: none"> • Chaque mouvement à faire 5 fois • Enchaîner les mouvements • La vidéo en cliquant
<p>③</p>		<p>Enchaînement 1 : Circuit à faire 5 fois</p> <ul style="list-style-type: none"> • 8 pompes (sur les genoux possible) (en cliquant) • 2 a/r marche de l'araignée (20m au total) (en cliquant) • 1'30 de récupération
<p>④</p>		<p>Enchaînement 2 : Max de tours que possibles en 8'</p> <ul style="list-style-type: none"> • 15'' chaise (en cliquant) • 5 squat jump : (marquer une pause entre chaque répétition pour s'assurer un placement parfait) (en cliquant) • 10 fentes arrières alternées (en cliquant)
<p>⑤</p>		<p>Enchaînement 3 : Circuit à faire 3 fois</p> <ul style="list-style-type: none"> • 20'' Gainage frontal (en cliquant) • 12 deadbugs (en cliquant)