



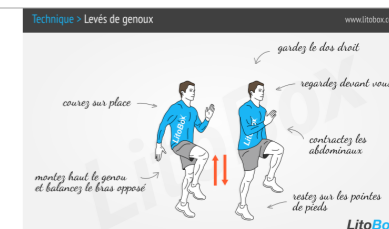
1

30 secondes effort/ 30 secondes repos pendant 8 minutes :

- Talons/Fesses
- Montées de genoux
- Squat
- Tapping à vitesse max (Footing/Piétinement sur place)

2

MONTEES DE GENOUX SUR PLACE



SAUTS GROUPÉS



5 TOURS

20" effort

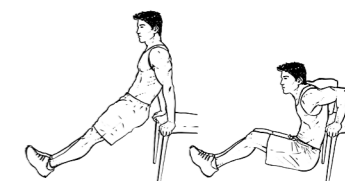
10" repos

30 secondes de repos entre chaque tour

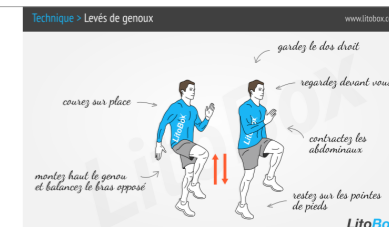
MOUNTAIN CLIMBER



DIPS



MONTEES DE GENOUX SUR PLACE



GAINAGE SPIDERMAN



MOUNTAIN CLIMBER



3

DEFIS !!!!!

OBJECTIF : 100 burpees AVEC 8 SQUATS CHAQUE MINUTE

Vous devez réaliser 100 BURPEES LE PLUS RAPIDEMENT POSSIBLE mais attention, haque minute, vous devez réaliser 8 Air squats