

1

1		Maintenir en position iso
2		Coté droit Maintenir en position iso
3		Coté droit
4		Coté gauche Maintenir en position iso
5		Coté gauche
		Moutain climber / fixe le bassin

45 secondes d'effort  
—  
15 secondes de repos

**PAS DE REPOS ENTRE LES TOURS**

**EFFECTUER 4 TOURS**

2

1		Maintenir en position iso
2		« Chandelle »
3		Coté droit
4		Coté droit

1 minute d'effort  
—  
PAS de repos

1 minute de repos à la fin de chaque tour

**EFFECTUER 4 TOURS**

3

1		10 répétitions
2		10 répétition

Effectuer les deux exercices à la suite

**EFFECTUER 4 TOURS sans repos**

4

1		10 répétitions
2		20 répétitions
3		30 répétitions

Effectuer les trois exercices à la suite

1 minute de REPOS à la fin d'un tour

**EFFECTUER 3 TOURS**