



1 ECHAUFFEMENT					
A	B	C	D	E	F
LEG SWINGS	FENTES + ROTATION	HANDS WALK	TALONS FESSES	MONTEES DE GENOUX	JUMPING JACK
15 REPS / COTE	15 REPS / COTE	8 ALLERS-RETOUS	8 ALLERS-RETOUS	30 secondes intensité légère + 30 secondes en fréquence	1 Minute

**3**

# DEFIS !!!!!

## LES STICK BURPEES

**OBJECTIF :** Réaliser 30 burpees SANS LES MAINS !  
 Trouvez votre technique, mais vous devez garder les mains dans le dos tout au long de l'exercice ! Vous devez filmer votre perf et la partager sur le groupe !!

PS : avant de dire que ce n'est pas possible... Regardez ;) <https://www.facebook.com/LADbible/videos/1114335425392478/>

**2**

		TOUR 1	TOUR 2	TOUR 3	TOUR 4
Exercice cardio	Temps de travail	45s	40s	35s	30s
Exercice renfo	Nombre de reps	10	15	20	25
1 exercice cardio / 1 exercice renfo : 12 exercices au total					
4 TOURS : 2' de récup entre les tours / pas de récupération entre les exercices					

<b>A</b>	JUMPING JACK 	<b>D</b>	FENTES + ROTATION 	<b>G</b>	BURPEES + SAUT GROUPE 	<b>J</b>	GOBELET SQUAT + THRUSTER 
<b>B</b>	POMPES DECLINEES 	<b>E</b>	PATINEUR 	<b>H</b>	MAN MAKER 	<b>K</b>	PRIONER SQUAT JUMP 
<b>C</b>	MOUTAIN CLIMBER 	<b>F</b>	DIPS SUR BANC 	<b>I</b>	MONTEES DE GENOUX 	<b>L</b>	PLANCHE ALTERNEE 