

DÉPART



AVANCEZ D'UNE CASE



TENIR 30s. EN GAINAGE PLANCHE



RECULEZ DE 2 CASES



Pause pour boire



REFAITES VOTRE DERNIER EXERCICE



CHOISIR UN EXERCICE



Marche de l'araignée sur 5 mètres

RETOUR À LA CASE REPOS



AVANCEZ DE 2 CASES

Sauter à cloche pied 5 mètre pied droit puis pied gauche



RECULEZ D'UNE CASE



32 TENIR 30s EN GAINAGE PLANCHE

REPOS

RECULEZ D'UNE CASE

RECULEZ DE 3 CASES

CHOISIR UN EXERCICE À FAIRE TOUTS ENSEMBLE

RECULEZ DE 3 CASES

Faire 5 bonds de lapins

Faire 5 bonds de lapins

Faire 5 bonds de lapins

AVANCEZ EN CASE 26



32 TENIR 30s EN GAINAGE PLANCHE

REPOS

RECULEZ D'UNE CASE

RECULEZ DE 3 CASES

CHOISIR UN EXERCICE À FAIRE TOUTS ENSEMBLE

RECULEZ DE 3 CASES

Faire 5 bonds de lapins

Faire 5 bonds de lapins

Faire 5 bonds de lapins



RETOUR CASE DÉPART



AVANCEZ D'UNE CASE

13 Marche de l'araignée sur 5 mètres

