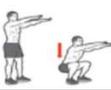


Exercices du jour

Parcours 1

Réaliser le parcours en intégralité (4 à 6min de récupération avant de repartir)

Exercice	Jumping jack	Chaise contre un mur	Pompes sur les genoux	Pompes avec rotation du buste	Montée de marche (ou STEP, ou banc)	Demi-squats
Travail	30"	30"	30"	30"	30"	30"
Récupération	30"	30"	30"	30"	30"	30"
Illustration						



Option Padawan
1 tour



Option Jedi
Un 2ème tour en augmentant la vitesse d'exécution

Exercice	Dips	Gainage	Montée de genoux sur place	Fentes en avant	Gainage latéral sur un bras	Gainage latéral sur l'autre bras
Travail	30"	30"	30"	30"	30"	30"
Récupération	30"	30"	30"	30"	30"	30"
Illustration						

