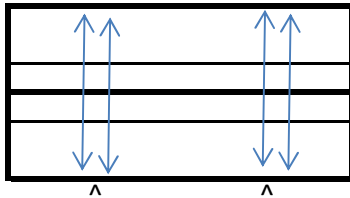


20 minutes de footing

- > Gainage X 45 sec
- > Triceps X 45 sec
- > Abdos 40 X 40 X 40
- > Pompes 10 X 10 X 10



Parcours en équipe

Pieds joints
Déplacement en saut

5 manches :

1ere = normale
2eme = Meltin
3eme = normale

4eme = saut + plongeon
5eme = normale

- > Gainage X 45 sec
- > Triceps X 45 sec
- > Abdos 40 X 40 X 40
- > Pompes 10 X 10 X 10

CHAT FIGE

Relaxation