

NIVEAU : FACILE

-
- Faire 4 tour les 2 premier 20 répétitions 3eme 30 répétitions et le 4eme 40 répétitions recup entre chaque tour 2 minutes



Partir sur le dos, jambes fléchies remonter le bassin 20 répétitions



B

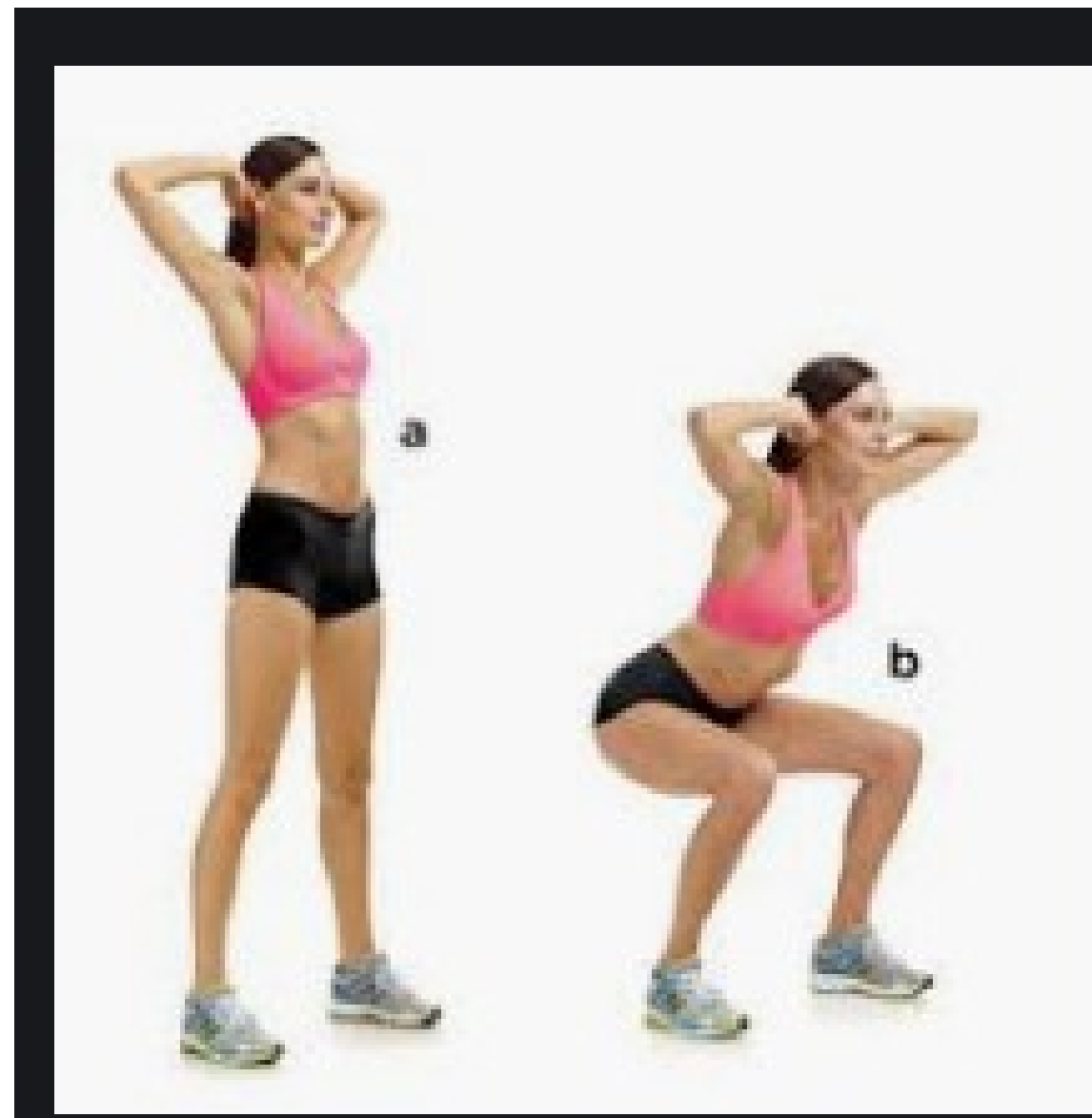


C



- faire 10 répétitions de chaque jambe

- faire 20 répétitions





faire 20 répétitions

les deux jambes bougent ensemble



monter de genoux
au niveau de la poitrine
alterner chaque jambe
20 répétitions 10 de
chaque jambe

- Fente bulgare
faire 10
répétitions par jambe

