

# Workout

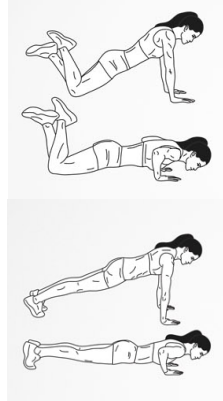
Avant de commencer cette séance faites un échauffement !!  
Prendre le temps de faire les exercices.  
Pensez à bien respirer pendant et entre les exercices.



10 jumping Jacks



5 squats  
Le dos doit rester droit.



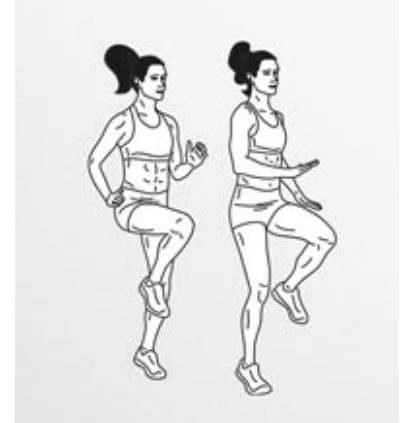
5 pompes  
Le dos doit rester droit.



10 climbers  
Le dos doit rester droit.



10 planches sautées  
Le dos doit rester droit.



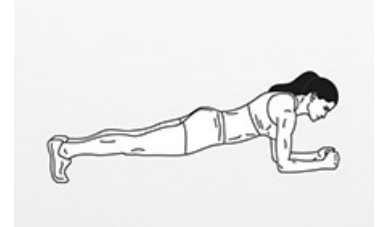
10 montées de genoux



10 abdominaux en tendant les jambes  
Le dos doit rester droit.



10 abdominaux croisés



20 secondes de planche sur les coudes  
Le dos doit rester droit.

Enchaîner les 9 exercices puis 2 minutes de pause avant de faire la série suivante.

Niveau 1 : 2 séries  
Niveau 2 : 3 séries  
Niveau 3 : 5 séries