





# DEFI DU JOUR

## RECORD

Après un **échauffement 6'** (une mobilisation articulaire, pliométrie ex :36, la course sur place ex :12, le dressage ex :11), pas d'étirements longs (< 7'') vous pouvez passer aux exercices suivants : un record en 3' (ou 4), enchaîner 3' (ou 4) d'exercice sans arrêt, 10 répétitions de chaque exercice, suivi d'une récupération de 3' (ou 4), essayez de renouveler la série de 2 à 4x

EXERCICES	NUMERO D'EXERCICE	DIFFICULTES AU CHOIX			
					
QUADRI (Fentes alternées)	EXERCICE 1				
Mountain climber	EXERCICE 18				
Table inversée	EXERCICE 17				
Dips	EXERCICE 8				
Pompes (variez l'écartement des mains)	EXERCICE 20				
Superman	EXERCICE 6				

ETIREMENT LONGS AVANT DE DORMIR  
(30'' par étirement)

BUVEZ DE L'EAU