





DEFI DU JOUR

Enchaînement

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 : Vous devez essayer de faire en moins de 30' les exercices suivants (entre parenthèse nombre de répétitions ou temps total à effectuer):

| EXERCICES | NUMERO D'EXERCICE | DIFFICULTES AU CHOIX | | | |
|---|-------------------|--|---|---|---|
| | |  |  |  |  |
| QUADRI (100) | EXERCICE 1 | | | | |
| Jumping Jack (100) | EXERCICE 13 | | | | |
| ½ Pont (4') | EXERCICE 2 | | | | |
| Dips (200) | EXERCICE 8 | | | | |
| Pompes (variez l'écartement des mains, 200) | EXERCICE 20 | | | | |
| Superman (2') | EXERCICE 6 | | | | |

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

BUVEZ DE L'EAU