





# DEFI DU JOUR

On y retourne

Après un échauffement 6' de course ou marche sportive, une mobilisation articulaire, pas d'étirements longs (< 7'') vous pouvez passer aux exercices suivants : Faire un exercice à votre niveau de difficulté, de votre choix, temps de travail = temps de repos, tenir 10' minimum, 30' maximum.

EXERCICES	NUMERO D'EXERCICE	DIFFICULTES AU CHOIX			
					
EXERCICES CARDIO	Au choix, 10, 11, 26, 13, 14, 25				
EXERCICES ABDOS DORSAUX	Au choix, 3, 4, 5, 6, 7, 17, 28, 19, 24, 30				
EXERCICES JAMBES FESSIERS	Au choix, 1, 2, 5, 16, 17, 21				
EXERCICES MEMBRES SUPERIEURS	Au choix, 8, 9, 20, 22, 23				

**ETIREMENT LONGS AVANT DE  
DORMIR (30'')**  
**BUVEZ DE L'EAU**