





# DEFI DU JOUR

Houlala

Après un échauffement 6' de course ou marche sportive, une mobilisation articulaire, pas d'étirements longs (< 7'') vous pouvez passer aux exercices suivants : Enchaîner les exercices dans l'ordre sans arrêts, repos 2' et c'est reparti. Ceux qui peuvent répètent 4X les exercices avec 2' de repos entre chaque série.

EXERCICES	NOM DE L'EXERCICE	NUMERO D'EXERCICE	DIFFICULTES AU CHOIX			
						
EXERCICES CARDIO	BURPEES	Numéro 10	10 répétitions			
EXERCICES CARDIO	Le dressage	Numéro 11	30''			
EXERCICES ABDOS DORSAUX	La Planche	Numéro 7	30''			
EXERCICES JAMBES FESSIERS	Quadri	Numéro 1	20 répétitions			
EXERCICES MEMBRES SUPERIEURS	Le Curl	Numéro 9	30''			
EXERCICES JAMBES FESSIERS	Le ½ pont	Numéro 2	30''			
EXERCICES ABDOS DORSAUX	L'essuie-glace	Numéro 4	10 répétitions			
EXERCICES MEMBRES SUPERIEURS	Dips	Numéro 8	20 répétitions			

ETIREMENT LONGS AVANT DE DORMIR (30'')

BUVEZ DE L'EAU