

48  étirement des jambes (côté 60 sec)	49  portée latérale (côté 60 sec)	50  en haut chien	51  pigeon (côté 60 sec)	52  torsion (côté 60 sec)	VICTOIRE 		
47  guerrier deux (côté 20 sec)	46  pause eau	45  mountain climbers (30reps)	44  planche 3 points (côté 20 sec)	43  maintien lateral (côté 30 sec)	42  planche et ascenseur (10 / côté)	41  genoux hauts sur place (10 / jambe)	40  redressements assis (30 sec)
32  triangle (côté 20 sec)	33  fente et portée (10 / jambe)	34  seigneur de la danse (10 / jambe)	35  coup de pied haut (10 / côté)	36  squat (60 sec)	37  pause eau	38  balle jongler 10 taps	39  saut de singe (10x)
31  guerrier de (côté 20 sec)	30  pause eau	29  mountain climbers (30 reps)	28  planche 3 points (côté 20 sec)	27  planche et ascenseur (côté 20 sec)	26  redressements assis (30 sec)	25  genoux hauts sur place (10 / jambe)	24  squat (60 sec)
16  triangle (côté 20 sec)	17  fente et portée (10 / jambe)	18  seigneur de la danse (10 / jambe)	19  coup de pied haut (10 / côté)	20  squat (60 sec)	21  balle jongler 10 taps	22  pause eau	23  maintien lateral (côté 30 sec)
15  pause eau	14  mountain climbers (30 reps)	13  planche 3 points (côté 20 sec)	12  maintien lateral (côté 30 sec)	11  planche et ascenseur (côté 20 sec)	10  genoux hauts sur place (10 / jambe)	9  saut de singe (10x)	8  redressements assis (30 sec)
DÉPART 	1  pied haut (10 / jambe)	2  planche abdominale (30 sec)	3  fente et portée (10 / jambe)	4  portée latérale 5 / côté	5  saut (60 sec)	6  squat (60 sec)	7  portée latérale 5 / côté