























































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