























































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