

SERPENTS ET ÉCHELLES

80 <i>Arrivée</i>	79 30 sec tenir en push-up	78 10 push-ups triceps	77 20 squats sumo ½ pte	76 10 v-ups côté (de ch.côté)	75 10 burpees saut étoile	74 30 sec gainage dos	73 30 squats
72 20 push-ups	71 1 min sauts grenouille	70 15 superman push-up	69 45 jumping jacks	68 1 min squats sautés	67 30 triceps sur divan	66 20 squats kicks	65 10x 2 sec gainage dos
64 30 sec tenir en V	63 20 squats sautés ½ tour	62 20 v-ups	61 1 min course genoux hauts	60 30 berceaux sur le ventre	59 1 min chaise au mur	58 30 sauts de grenouille	57 1 min fentes sautées
56 1 min corde à danser	55 30 sec superman	54 10 burpees push-ups	53 20 squats ½ pointe	52 30 v-up ciseau	51 1 min jumping jacks	50 30 berceaux sur le dos	49 30 sit-ups
48 20 fentes sautées alternées	47 10 berceaux chaque côté	46 30 triceps sur divan	45 1 min fentes sautées	44 30 sec en fente (ch.jb.)	43 10 squats saut gr.	42 15 burpees	41 20 squats sumo
40 20 squats sumo ½ pte	39 10 burpees saut étoile	38 30 sec tenir en push-up	37 10x 2 sec gainage dos	36 30 sauts de grenouille	35 1 min course talons fesses	34 30 sec planche	33 10 push-ups tape épaule
32 1 min squats sautés	31 15 superman push-up	30 30 squats	29 1 min sauts grenouille	28 30 v-up ciseau	27 30 sec ATR au mur	26 20 squats sautés ½ tour	25 10 v-ups côté (de ch.côté)
24 30 sit-ups	23 20 squats kicks	22 10 burpees push-ups	21 1 min chaise au mur	20 20 squats ½ pointe	19 1 min corde à danser	18 10 push-ups triceps	17 20 fentes sautées alternées
16 30 sec tenir en V	15 1 min course talons fesses	14 10 berceaux chaque côté	13 1 min course genoux hauts	12 45 jumping jacks	11 30 berceaux sur le dos	10 20 squats sumo	9 30 sec gainage dos
8 30 berceaux sur le ventre	7 15 burpees	6 30 sec superman	5 20 push-ups	4 10 squats saut gr.	3 30 sec planche	2 20 v-ups	1 <i>Départ</i>