

**"LITTLE N°4", 40" effort max / 20" repos**

**BLOC "Cardio" (à faire 4 fois) :**

- Corde à sauter ou Air corde
- Jumping-Jack

**1' de REPOS**

**BLOC "Haut du corps" (à faire 4 fois) :**

- Pompes départ du sol
- Ange de la neige inversé

**1' de REPOS**

**BLOC "Abdos" (à faire 4 fois) :**

- Battements
- Ciseaux

**1' de REPOS**

**BLOC "Bas du corps" (à faire 4 fois) :**

- Fentes
- Talons

**ÉTIREMENTS**