



ECHAUFFEMENT

AVANT DEFI :

BLOC "Échauffement" (à faire 5 fois) :

50 JUMPING-JACK
35 ABDOS VELO
20 SQUATS SAUTES
5 POMPES

DEFI DU MERCREDI 6

MAI 2020.

DEFI CORDE A SAUTER (à faire 5 fois) :

Tenir le plus longtemps possible avec un rythme régulier.

Reproduis ton maximum de temps, cinq fois de suite.

Prends 5 minutes, de repos entre chaque essai.

AMUSES-TOI BIEN...