

DATE :	1		Flexions des genoux à 90° (SQUATS)	
	2		Planches mains ou coudes	
	3		Pompes (PUSH-UPS)	
	4		Fentes statiques (LUNGES)	Pouls
	5		Sauts de polichinelle (JUMPING JACKS)	
DATE :	1		Flexions des genoux à 90° (SQUATS)	
	2		Planches mains ou coudes	
	3		Pompes (PUSH-UPS)	
	4		Fentes statiques (LUNGES)	Pouls
	5		Sauts de polichinelle (JUMPING JACKS)	
DATE :	1		Flexions des genoux à 90° (SQUATS)	
	2		Planches mains ou coudes	
	3		Pompes (PUSH-UPS)	
	4		Fentes statiques (LUNGES)	Pouls
	5		Sauts de polichinelle (JUMPING JACKS)	
DATE :	1		Flexions des genoux à 90° (SQUATS)	
	2		Planches mains ou coudes	
	3		Pompes (PUSH-UPS)	
	4		Fentes statiques (LUNGES)	Pouls
	5		Sauts de polichinelle (JUMPING JACKS)	
DATE :	1		Flexions des genoux à 90° (SQUATS)	
	2		Planches mains ou coudes	
	3		Pompes (PUSH-UPS)	
	4		Fentes statiques (LUNGES)	Pouls
	5		Sauts de polichinelle (JUMPING JACKS)	