



Pour commencer échauffe-toi bien !



1 - L'immobilisation

Tu dois laisser ta jambe en l'air 10sec puis faire pareil avec l'autre jambe.

3x



2 - Des Sauts

Départ accroupi, saute 5 fois comme une grenouille, bras et jambes pliées, genoux et coudes écartés.



3 - Des Fentes

Un genou à terre, puis l'autre. 20 fois avec les bras toujours écartés.



4 - La Statue

Tiens cette position pendant 30sec.



5 - Des Burpees

Départ debout, aller au sol, puis se relever et effectuer un saut. (10 fois)



Super, tu as fini... ou pas !!!