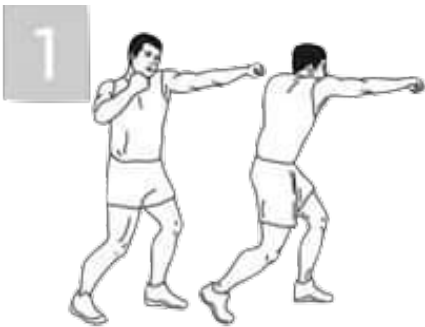


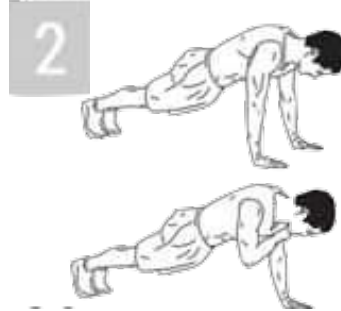
LA TEAM COUSTRAS VOUS PRESENTE

BATMAN^{2.0}

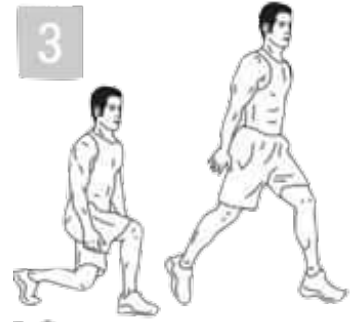
WORKOUT



40 COUPS DE POING
énergiques en sautillant



20 GAINAGES TOUCHE
ÉPAULE.
Restez le corps bien droit



20 FENTES
Restez le dos droit



20 MOUNTAIN CLIMBERS.
*Montez les genoux à partir
d'une position planche*



20 ABDOS ASSIS
TOUCHE COTÉ.
*Les talons ne touchent pas le
sol*



10 POMPES.
*Possibilités de faire des
pompes sur les genoux si
vous les avez appris en
cours*

NIVEAU 1 : Je fais le circuit 1 fois
NIVEAU 2 : Je fais le circuit 2 fois
NIVEAU 3 : Je fais le circuit 3 fois

**Attention si tu fais plusieurs fois le circuit, tu prends 2 min de récupération entre chaque circuit
On compte sur toi pour devenir un super héros !!**