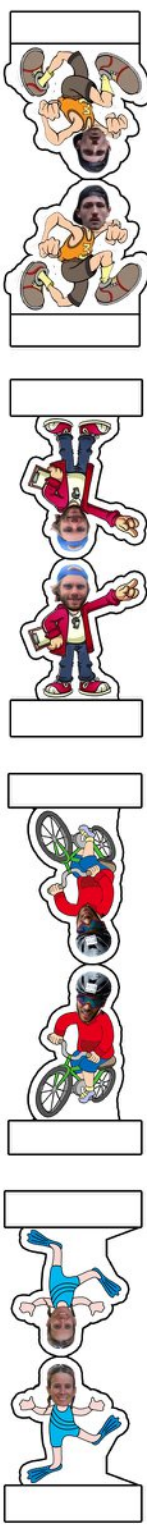


LES PIONS



DÉPART

23 Déplacement 30" en canard	22 20" Mountain climber	21 5 fois descendre lentement sur 1 jambe	20 20 touches genoux / sol	19 RÉUSSIR À FAIRE 3 DOUBLES SAUTS A LA CORDE EN -20" => AVANCER DE 4 CASES	18 5 extensions de hanche / côté	17 10 pompes (ou 15 sur genoux)	16 10 mollets sur marches	15 RELANCER LE DE	
24 20 abdos crunch	45 45" Montées genoux	44 10 lever de bassin sur 1 pied	43 30" Déplacement ours	42 RECULER DE 5 CASES	41 5 squats 5 pompes 5 abdos 5 lombaires	40 10 gainages monté / descendre (main - coude)	39 Step up sur chaise	14 1' gainage côté gauche	
25 RECULER DE 3 CASES	46 RETOUR A LA CASE DEPART	51 3 burpees 10 pompes 10 crunchs	52 20 abdos portefeuille	<div style="text-align: center;"> <p>Metz Triathlon</p> <p>JEU DE L'OIE ÉDITION SPÉCIALE «CONFINEMENT»</p> </div>				38 10 squats sautés	13 Jumping jack
26 1' gainage dorsal	47 20 lombaires bras + jambes	50 1' chaise (bras le long du corps)	ARRIVÉE					37 20 rameurs	12 20 dips
27 1' petits ronds bras tendus à l'horizontale	48 30" corde à sauter à l'envers	49 5 gainages frontal / côté						36 1' gainage côté droit	11 10 squats
28 20 abdos ciseaux	29 20 lombaires jambes au sol (lever bras)	30 10 petits squats position basse / haute	31 20" superman (chaque côté)					32 15 pompes (ou 20 sur genoux)	33 AVANCER DE 6 CASES SI => TENIR 1' DE GAINAGE
1 15" gainage par face (4 faces)	2 20 crunchs côté droit	3 20 lombaires bras au sol (lever jambes)	4 Corde à sauter	5 PASSER SON TOUR	6 20 lever de bassin	7 Par 2 => envoyer jambe *20	8 5 Burpees	9 20 abdos crunchs côté droit	

