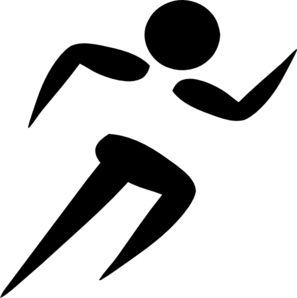
Courir sur place - 15 secondes

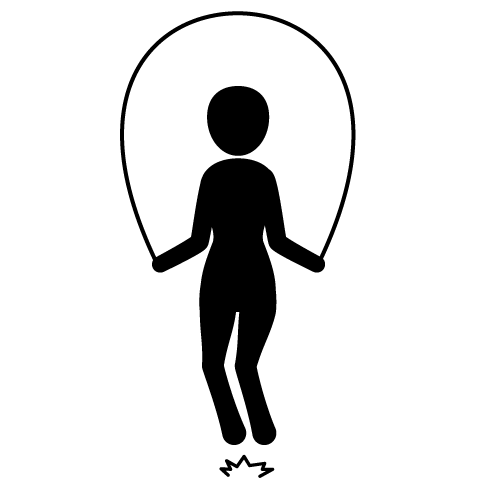


ou

Marche sur place avec les genoux hauts - 15 secondes

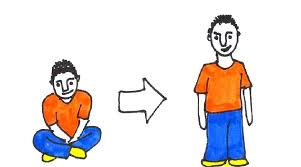


Saut à la corde - 20 secondes



ou

Position assise – debout 10x (avec contrôle et lentement)



Position cigogne - 20 secondes



ou

Sauts sur 1 pied 10 x



Marche genoux hauts 20x



ou

Saut groupé « tuck jumps » 15x



Sauts écartés « jumping jack » 10x

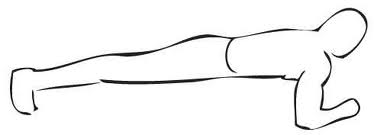


ou

Boucles jambières 8x par jambe « hamstring curls »

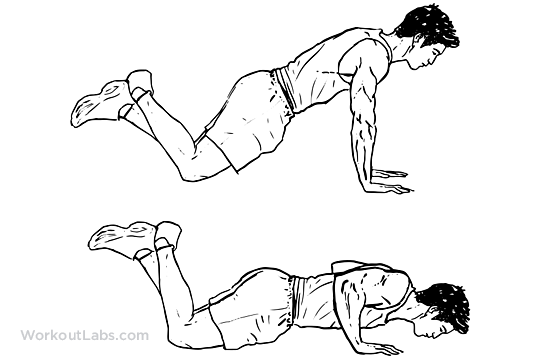
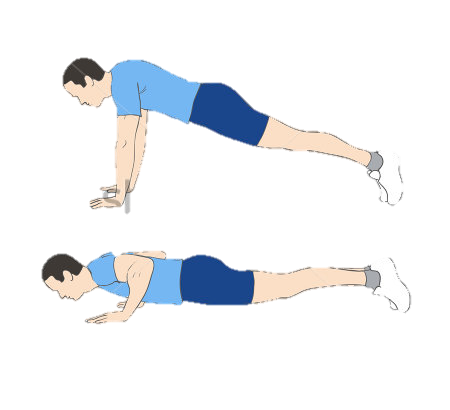


Position planche - 20 secondes



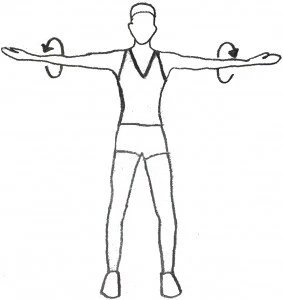
ou

Pompes ordinaires ou modifiées 10x



Cercles avec les bras vers l'avant 10x et vers

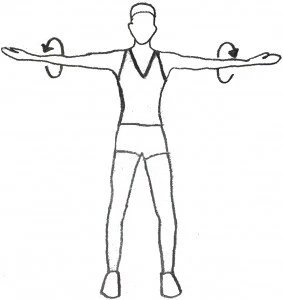
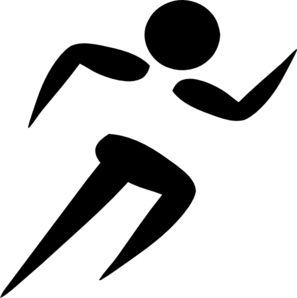
l’arrière 10x



ou

Cercles avec les bras en faisant du jogging sur place

5x chaque direction

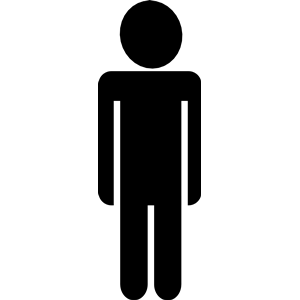
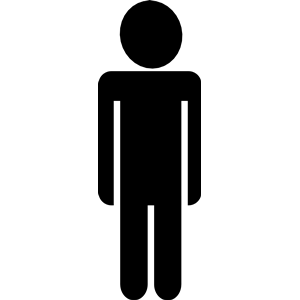
 + 

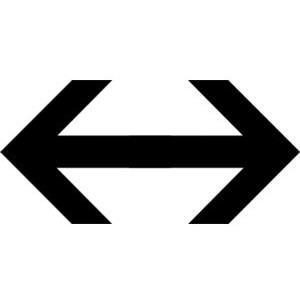
Accroupissements 10x



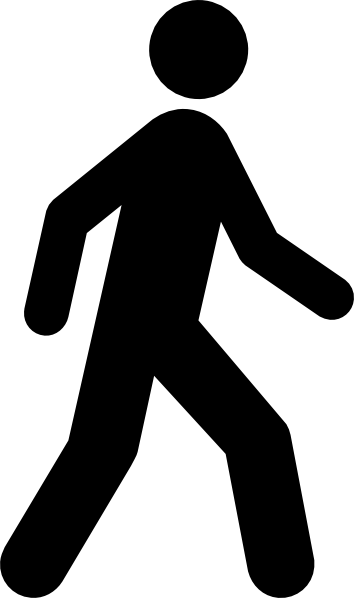
ou

Sauts Zig-Zag de gauche à droite 10x





Marcher un tour de la zone



ou

Courir un tour de la zone



DITES à 2 personnes qu'ils font un excellent travail !

ou

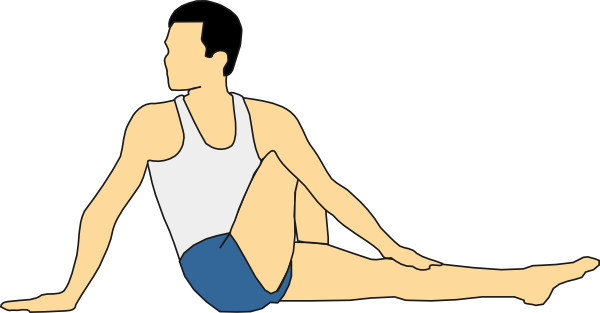
Criez « j’aime être en forme ! »

Prendre une pause d’eau rapidement



ou

Étirements de votre choix pour 1 minute

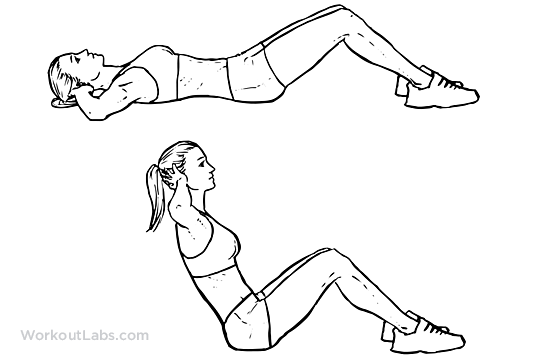


Position assise en V - 20 secondes

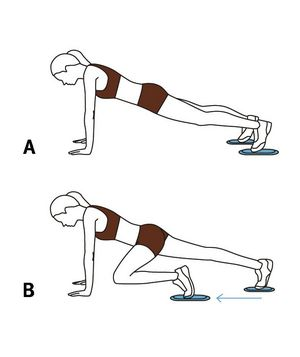


ou

Redressements assis 10x

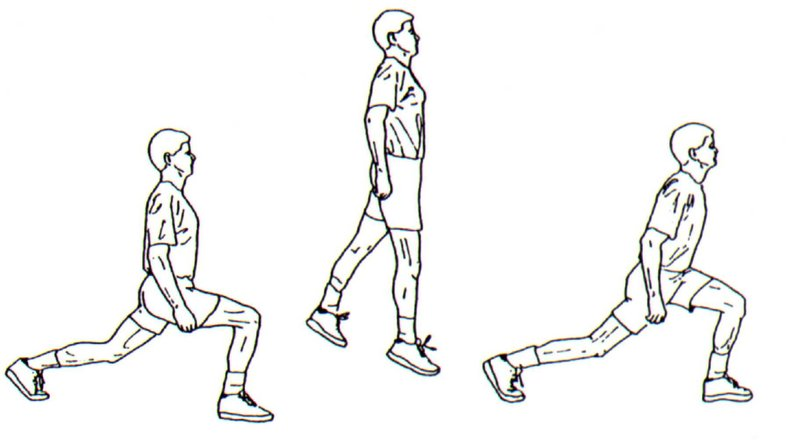


Mouvement de grimpeur de montagne 10x

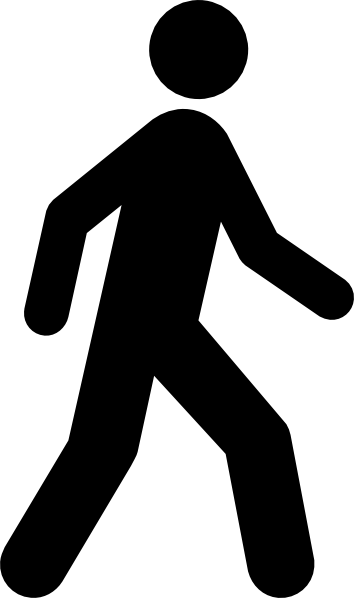


ou

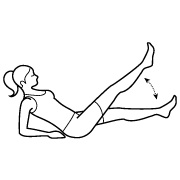
Fente « lunge » sur place 10x sur chaque jambe



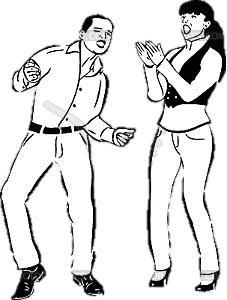
Marche sur place - temps double 20x



ou

Faire les ciseaux (sur le dos) 10x

Faire le « twist » - 20 secondes

ou

Faire du ski de fond 10x



Saut de grenouille ou « burpees » – 5x



ou

Position du V inversé – 20 secondes

