

Programme d'entraînement ou échauffement

| | |
|---|---|
| A | 50 sauts latéraux (jumping jack) |
| B | 30 demi-redressements assis |
| C | 30 squats |
| D | 15 extensions de bras (pompes) |
| E | 1 minute assis au mur |
| F | 10 burpees |
| G | 30 secondes faire des cercles avec les bras |
| H | 30 secondes faire la planche |
| I | 30 sauts latéraux |
| J | 15 demi-redressements assis |
| K | 10 extensions des bras (pompes) |
| L | 2 minutes assis au mur |
| M | 15 sauts verticaux au mur |
| N | 15 burpees |
| O | 40 sauts latéraux |
| P | 1 minute faire la planche |
| Q | 30 demi-redressements assis |
| R | 15 extensions des bras (pompes) |
| S | 20 burpees |
| T | 20 squats |
| U | 30 secondes faire des cercles avec les bras |
| V | 20 sauts verticaux au mur |
| W | 60 sauts latéraux |
| X | 10 demi-redressements assis |
| Y | 20 extensions des bras (pompes) |
| Z | 30 secondes faire la planche |