



FULL BODY		
☐	Montées genoux	1
☐	Saut sur plateforme	2
☐	Jumping Jacks	3
☐	Mountain climbers	4
☐	Burpee simplifié	5
☐	Up Down	6
☐	Sprint 15m (A/R)	7
☐	Course 200m (1tour)	8
☐	Planche Jacks	9
☐	Squat	10
☐	Front squat avec KB	11
☐	Ange de neige plat V	12
☐	DB Dead Bug	13
☐	Overhead squat	14
☐	Up Down Box jump	15
☐	Double squat thruster	16
☐	DB Split jerk	17
☐	Russian twists	18
☐	V-Up simplifié	19
☐	Planche touche épaule	20
☐	Planche commando	21
☐	Planche twist	22
☐	Farmers Carry KB 100m	23
☐	Burpee	24

