

# Entraînement A

## Échauffement :

prépare tes muscles pour l'entraînement. Cours ou saute sur place pendant 5-10 minutes.

## Effort :

40 secondes

## Pause :

20 secondes

## Récupération :

étire-toi ou utilise un rouleau de massage.

**DÉBUTANT :** X3

**ATHLÈTE :** X4

**EXPERT :** X5

1



## Montées de genoux

2



## Petits ponts

3



## Squat Jumps

4



## Crunches