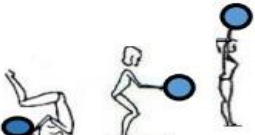


Programme de gymnastique à la maison **Semaine 1**

Echauffement articulaire



Challenge

	Element	Schéma	Répétition	
			Entrainement 1	Entrainement 2
1	Equerre écart ou serrée (nombre de sec maintenues)			
2	Chandelle saut droit (30 sec)			
3	Pompes (30 sec)			
4	Abdominaux (30sec)			
5	Corde à sauter (30sec)	 Nombre de sauts pieds joints		

Assouplissement



Tenir chaque position 30 secondes