

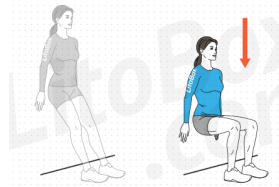
# 1, 2, 3 RESTEZ ACTIFS !

0



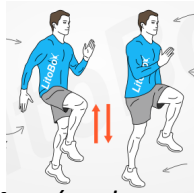
Abdos pédalage 45''

5



Chaise 45''

1



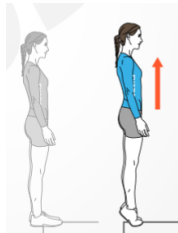
Montées de genoux 1'

6



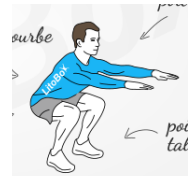
Gainage lombaire 45''

2



Montées sur pointes de pieds 15 reps

7



Squats 20 reps

3



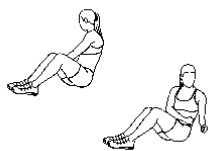
Montées de bras alternées 15 reps/ bras

8



Levés de jambe 15 reps/ jambe

4



Abdos twist 45''

9

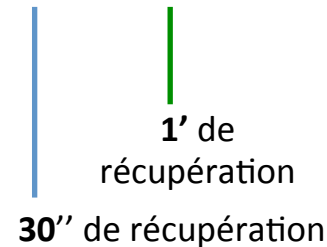


Pompes vs mur 15reps



**À vous de jouer !**  
Seul ou à plusieurs,  
réalisez les exercices  
associés aux chiffres qui  
composent votre date de  
naissance :

X.X / X.X / X.X.X.X



Réalisez le circuit 1 à 2  
fois en fonction de vos  
capacités et du ressenti  
pendant l'effort !