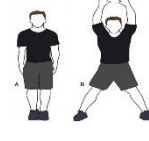
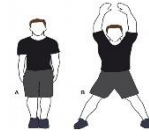
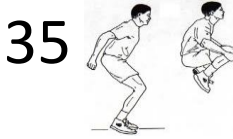
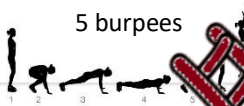
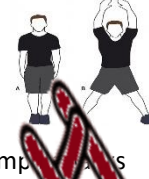


Victoire!

Fait par : Kevin Frongillo / Laterreurk 

Victoire! Fait par : Kevin Frongillo / Laterreurk 			60 10 redressements assis 	59 20 secondes danse libre 	58 20 jumping jacks 	57 10 fentes avant par jambe 	56 Pause eau 
48 30 sec course genoux hauts sur place 	49 20 secondes danse libre 	50 15 sauts 	51 5 burpees 	52 20 secondes planche abdominale 	53 10 sauts 	54 10 redressements assis 	55 20 secondes mountain climbers 
47 10 fentes avant par jambe 	46 5 extensions des bras «push-up» 	45 10 sauts 	44 20 secondes planche abdominale 	43 20 jumping Jacks 	42 30 sec. course genoux hauts sur place 	41 30 secondes de chaise au mur 	40 15 squats 
32 15 squats 	33 20 secondes mountain climbers 	34 Pause eau 	35 10 sauts 	36 5 burpees 	37 30 secondes de chaise au mur 	38 5 extensions des bras «push-up» 	39 10 secondes en arabesque 
31 10 redressements assis 	30 20 secondes planche abdominale 	29 10 secondes en arabesque 	28 5 extensions des bras «push-up» 	27 20 secondes mountain climbers 	26 20 secondes danse libre 	25 30 sec. course genoux hauts sur place 	24 10 sauts 
16 10 secondes en arabesque 	17 5 burpees 	18 10 fentes avant par jambe 	19 30 secondes de chaise au mur 	20 20 jumping Jacks 	21 Pause eau 	22 20 secondes mountain climbers 	23 10 redressements assis 
15 Pause eau 	14 20 jumping Jacks 	13 20 secondes danse libre 	12 15 squats 	11 30 secondes de chaise au mur 	10 10 redressements assis 	9 10 secondes en arabesque 	8 10 fentes avant par jambe 
Départ 	1 20 secondes mountain climbers 	2 5 extensions des bras «push-up» 	3 10 sauts 	4 5 burpees 	5 20 secondes planche abdominale 	6 30 sec. course genoux hauts sur place 	7 15 squats 

