

Jeunesses 1 & Aînées

Mardi 24 mars

20 secondes pour chaque exercice avec 20 secondes de repos entre chaque exercice

Cuillère



Superman



Planche



Rameur



Petit caillou



Leg raises



Planche sur le côté Droit



Planche sur le côté Gauche



Mercredi 25 mars

20 secondes de repos entre chaque exercice

20 squats



10 fentes jambe Droite



10 fentes jambe Gauche



15 squats sautés



**10 monter/descendre
jambe Droite**



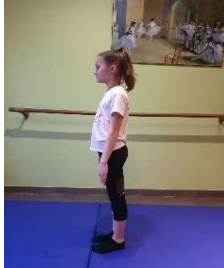
**10 monter/descendre
jambe Gauche**



20 montées sur 1/2 pointe



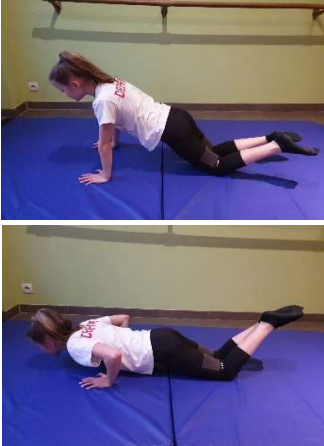
15 squats jambes serrées



Jeudi 26 mars

10 secondes de repos entre chaque exercice

7 pompes normales



7 pompes bras serrés



7 pompes bras écartés



15 planche avancer/reculer les épaules



15 secondes placement du dos



15 planche toucher les épaules



15 planche monter/descendre sur les bras



7 Dips



15 secondes ATR ventre contre le mur



Vendredi 27 mars

20 Secondes de repos entre chaque exercice

25 secondes Superman



20 secondes Superman lever bras & jambes opposés



20 secondes lever/descendre le haut du corps



20 Pingouin



10 fermetures côté Droit



10 fermetures côté Gauche



20 secondes Planche sur le côté Droit



20 secondes Planche sur le côté Gauche



Samedi 28 mars

10 secondes de repos entre chaque exercice

25 relevés de bassin



**10 relevés de bassin sur
jambe Droite**



**10 relevés de bassin sur
jambe Gauche**



**10 levés jambe Droite tendue
position quatre pattes**



**10 levés jambe Gauche tendue
position quatre pattes**



**10 levés jambe Droite pliée
position quatre pattes**



**10 levés jambe Gauche pliée
position quatre pattes**



**10 levés jambe Droite pliée sur
le côté position quatre pattes**



**10 levés jambe Gauche pliée sur
le côté position quatre pattes**

