

## Jeunesses 2

**Mardi 24 mars**

20 secondes pour chaque exercice

20 secondes de repos entre chaque exercice

**Cuillère**



**Superman**



**Planche**



**Rameur**



**Petit caillou**



**Leg raises**



**Planche sur le côté droit**



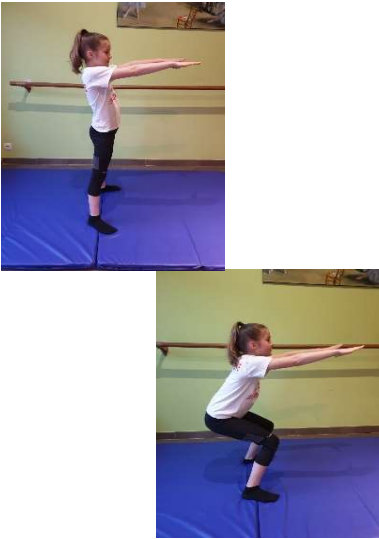
**Planche sur le côté gauche**



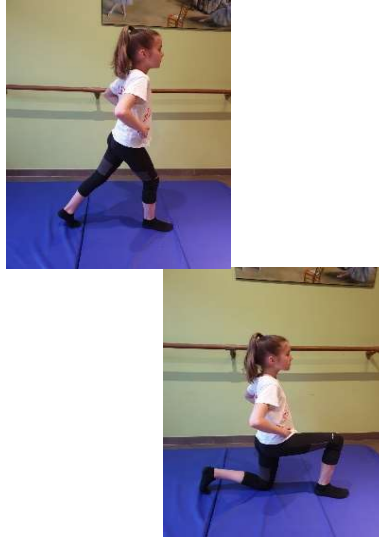
**Mercredi 25 mars**

20 secondes de repos entre chaque exercice

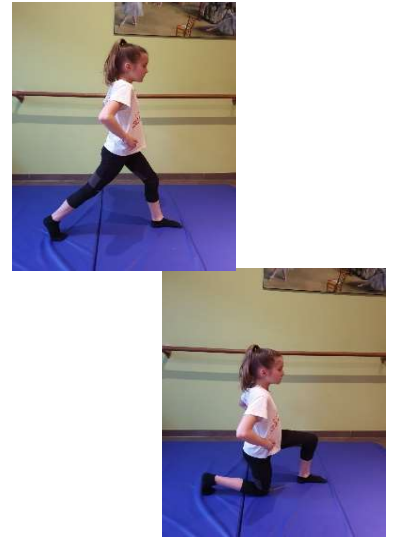
**20 Squats**



**10 fentes jambe Droite**



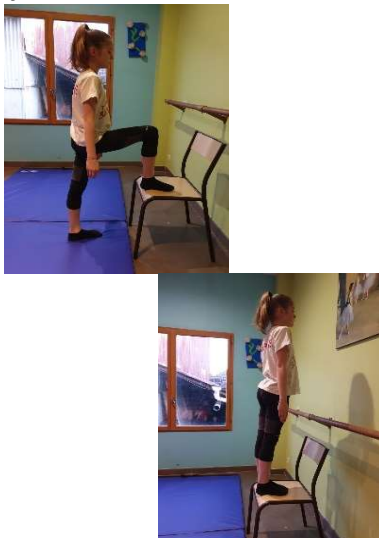
**10 fentes jambe Gauche**



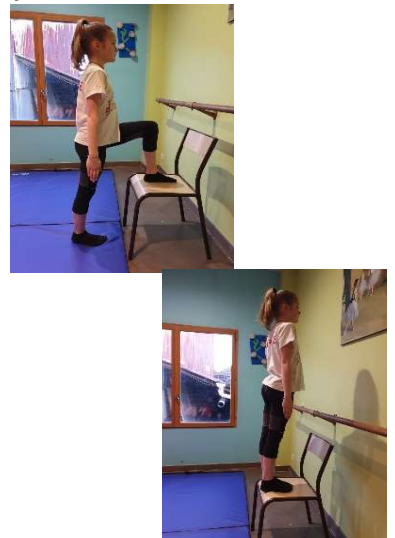
**10 squats sautés**



**10 monter/descendre  
jambe Droite**



**10 monter/descendre  
jambe Gauche**



**20 montées sur 1/2 pointe**



**10 squats jambes serrées**



**Jeudi 26 mars**

10 secondes de repos entre chaque exercice

**5 pompes normales**



**5 pompes bras serrés**



**5 pompes bras écartés**



**15 planche  
avancer/reculer les épaules**



**10 secondes placement  
du dos**



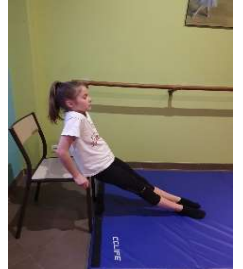
**15 planche  
toucher les épaules**



**15 planche  
monter/descendre sur les bras**



**5 Dips**



**Vendredi 27 mars**

20 secondes de repos entre chaque exercice

**20 secondes Superman**



**15 secondes Superman lever bras & jambes opposés**



**15 secondes lever/descendre le haut du corps**



**20 Pingouins**



**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

**20 relevés de bassin**



**10 relevés de bassin sur la jambe Droite**



**10 relevés de bassin sur la jambe Gauche**



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



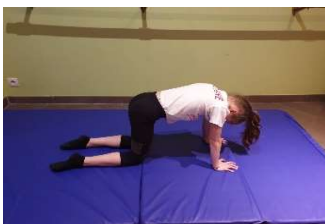
**10 levés jambe Gauche tendue position quatre pattes**



**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**

